

Iloa, taitoa, kaatoja – keilailua!
- koulutuksen kehittäminen

Krista Pöllänen

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
2017



Tekijä(t) Krista Pöllänen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Iloa, taitoa, kaatoja – keilailua! - koulutuksen kehittäminen	Sivu- ja liitesivumäärä 35+30
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää uusi koulutussisältö keilailuvalmentajille. Tulevan koulutuksen tavoitteena on parantaa valmentajien valmiuksia tukea liikunnallisen elämäntavan muodostumista ja monipuolisempaa keilailuharjoittelua.</p> <p>Lasten ja koulutettujen valmentajien määrä on keilailun parissa lisääntynyt viime vuosina. Suomen Keilailuliitossa on pohdittu pidemmän aikaa, miten valmentajat saadaan miettimään kokonaisvaltaisemmin lasten fyysistä kehitystä ja monipuolistamaan harjoittelua. Usein harjoitussuunnitelmat keskittyvät lajiin ja huoli yksittäisen harjoituksen monipuolisuudesta on noussut esiin. Todettiin, ettei tämän hetkinen valmennuskoulutus anna siihen riittävästi eväitä, joten tarve uuden koulutussisällön kehittämiseksi oli. Yhteistyökumppanina on Suomen Keilailuliitto, toiminnanjohtaja ja koulutuspäällikkö Sami Järvilä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin produktiivisena kehittämistyönä, jonka tuotoksena syntyi pilottikoulutus Suomen Keilailuliitolle. Iloa, taitoa, kaatoja - keilailua! -koulutuksen pilotti toteutettiin helmikuussa 2017 Turussa. Koulutuksen osallistujamateriaali koostuu lasten liikunnan perusteista, lasten harjoittelemisesta sekä yksittäisen harjoituksen monipuolistamisen mallista. Koulutuksen tavoitteena oli herätellä valmentajat ideoimaan uudenlaista toimintakulttuuria lasten keilailuharjoitteluun.</p> <p>Koulutuksen pohjalta työstetään osio täydentämään Keilailun perusvalmentajakurssia ja lisäksi järjestetään tulevalle kaudella koulutus junioriseurojen valmentajille. Myös videomateriaali aiheesta on suunnitteilla.</p> <p>Koulutuksen tukimateriaaleiksi syntyi kouluttajaohje, koulutuksessa käytettävät materiaalit ja osallistujien materiaali. Opinnäytetyön teoriaosuus keskittyy koulutuksen kehittämiseen ja kouluttajana toimimiseen.</p> <p>Yhteenvedon voidaan todeta, että tämä kehittämishanke eteni suunnitelman mukaan ja positiivisen vastaanoton myötä toiminnan kehittämistä jatketaan edelleen yhteistyössä lajiliiton ja valmentajien kanssa.</p>	
Asiasanat koulutus, kouluttaja, keilailu, motoriset perustaidot, monipuolisuus, liikunnallinen elämäntapa	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Koulutuksen kehittäminen	3
2.1	Tavoitteen asettaminen	3
2.2	Sisällön luominen	4
2.3	Osallistujien huomiointi	5
2.4	Koulutustilan vaatimukset	6
2.5	Materiaalien valinta	6
2.6	Koulutuksen arviointi	7
3	Kouluttajana toimiminen	9
3.1	Kouluttaja oppimisen tukijana	9
3.2	Kouluttaja muutoksen ohjaajana	12
3.2.1	Yksilön oppimisen edistäminen	12
3.2.2	Yhteisön oppimisen edistäminen	13
4	Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoitteet..... Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.	
4.1	Lajiliiton näkökulma	16
4.2	Tekijän näkökulma	16
5	Projektin kuvaus	18
5.1	Koulutuksen suunnittelu	20
5.2	Koulutuksen toteutus	24
6	Pohdinta	26
6.1	Koulutuksen suunnittelu	26
6.2	Koulutuksen toteuttaminen	29
6.3	Yhteenveto	32
	LÄHTEET	34
	LIITTEET	36
	Liite 1. Kouluttajan ohje	36
	Liite 2. Osallistujan materiaali	40

1 Johdanto

Urheiluseurojen valmentajilla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa lasten liikuntakasvatukseen vahvan auktoriteetin ja lapsille vapaaehtoisen toiminnan avulla. Lähes kaikki urheiluseuratoiminnassa olevat lapset kokevat toiminnan erittäin mieluksena. Seuratoiminta on tärkeä osa lasten liikuntakasvatusta ja toiminnalla voi olla hyvin toteutettuna selkeä rooli liikunnallisen elämäntavan vahvistajana. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 51.)

Tutkimusten mukaan kaikki monipuolinen fyysinen aktiivisuus, riittävä uni ja terveellinen ruokavalio ovat lapsen terveydelle tärkeitä. Ne ovat asioita joita ei voi varastoida. Jotta hyvä fyysinen toimintakyky pysyy yllä ja kehittyy, se vaatii säännöllistä ja riittävän usein toistuvaa liikettä. Lasten kohdalla tämä tarkoittaa paljon kevyttä aktiivisuutta ja lisäksi useita reippaampia ja kuormittavampia jaksoja. Ja lisäksi hyvin vähän passiivista oleilua. Näin tuetaan parhaiten lapsen kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 12-18.)

Lasten liikunnallisen elämäntavan kehittymiseen voivat vaikuttaa ohjaajien ja valmentajien lisäksi itse lapset, lasten vanhemmat, opetushenkilöstö varhaiskasvatuksessa ja koulussa, kunnan toimijat ja myös päättäjät. Yksi tärkeimmistä rooleista liikuntakasvatuksen tukijoina on luonnollisesti lapsen vanhemmilla, jotka toimivat esimerkkeinä, mahdollistajina, kannustajina. Huomattavaa on myös, että liikkumaton vanhempikin voi olla lapsen fyysisen aktiivisuuden merkittävä tukija. Perheen kasvatuskäytäntöihin vaikuttaminen voisi olla yksi väylä lasten aktiivisuuden lisäämiseksi. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 22-23.)

Ajatus tähän työhön on tullut jo vuosia sitten keilailun sinettiseurojen auditointien yhteydessä. Lasten ja koulutettujen valmentajien määrä on lajin parissa lisääntynyt viime vuosina. Suomen Keilailuliiton kanssa on pohdittu, miten saadaan valmentajat miettimään kokonaisvaltaisemmin lasten fyysistä kehitystä ja monipuolistamaan harjoittelua. Usein harjoitussuunnitelmat keskittyvät pelkästään lajitaitoihin ja huoli yksittäisen harjoituksen sisällöstä on noussut esiin. Todettiin, ettei tämän hetkinen valmennuskoulutus anna siihen riittävästi eväitä, joten tarve uuden koulutussisällön kehittämiseksi oli.

Uuden koulutuksen tavoitteena on lisätä valmentajien ymmärrystä liikunnan vaikutuksista lapsen kehitykselle, lisätä valmentajien osaamista lasten harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen, antaa valmentajille vinkkejä monipuolisempaan harjoitteluun sekä innostaa

kokeilemaan uusia toimintatapoja. Koulutus on yksi keino tukea junioriseurojen laadukasta valmennustyötä sekä kehittämistyötä sinettiseuratoiminnan parissa.

Näin keilailu lajina tarjoaisi lapsille entistä monipuolisempaa ja laadukkaampaa harjoittelua tulevaisuudessa sekä mahdollistaisi liikunnallisen kasvun ja kehityksen tukemisen paremmin. Ehkä tämä myös lisää lajin houkuttelevuutta perheiden silmissä.

2 Koulutuksen kehittäminen

Koulutus on yksi toiminnan kehittämisen väline. Vaikuttava koulutus antaa henkilölle valmiuksia toiminnan kehittämiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Hyvä koulutus huomioi tilaajan, osallistujan ja kouluttajan. Lisäksi koulutukseen vaikuttaa toimintaympäristö, jossa opittua tietoa voidaan koulutuksen jälkeen soveltaa. Näin edistetään muutosta varsinaisen toiminnan tasolle, jossa vaikuttavuutta voidaan arvioida. Oppijan tulee toimia itse aktiivisena toiminnan muutoksessa. (Frisk 2008, 5; Kupias 2012, 6; Schaupp, Koli, Kurki & Alalaurinaho 2013, 98.)

2.1 Tavoitteen asettaminen

Koulutuksen valmistelussa on huomioitava, mihin koulutuksella halutaan vaikuttaa oppimisen näkökulmasta. Pohdintaan on hyvä nostaa tietoja ja taitoja, joita osallistujat koulutuksesta tulevat saamaan. Jotta koulutus palvelee sekä koulutuksen tilaajaa, että osallistujaa, koulutuksen tavoitteet on hyvä määritellä etukäteen. Usein koulutuksen suunnittelija on koulutuksen tilaajan ja kouluttajan kanssa muotoillut tavoitteet ja laatinut koulutuksen sisällön tarpeita kuunnellen. Koulutuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että koulutuksen tilaaja-osallistuja-kouluttaja välisellä ketjulla säilyy samanlainen näkemys tavoitteen osalta. Ja, että heillä on osaamista, jotta tavoitteisiin voidaan päästä. (Kupias 2008, 55; Kupias 2012, 11; Valvio & Parviainen 2013, 29; Viitala 2005, 256.)

Koulutuksen tavoitteita ja vaikuttavuutta voidaan tarkastella eri tavoin: mitä osallistuja on koulutuksesta pitänyt, mitä siellä mahdollisesti oppinut, miten koulutus on vaikuttanut toimintaan koulutuksen jälkeen ja näkykö koulutus toiminnassa laajemmin. On hyvä tietää miksi koulutus järjestetään ja mihin sillä halutaan vaikuttaa. Kaikki edellä mainitut tulee huomioida koulutuksen valmistelu- ja arviointiprosessissa. (Kupias 2012, 14.)

Usein osallistujat ovat tietoisia etukäteen koulutuksen ohjelmasta ja odotuksia ehtii muodostua. Osallistujien odotuksia voi käsitellä ennen koulutusta tai koulutuksen alussa. Koulutustilaisuudessa osallistujat voivat vielä vaikuttaa koulutuksen sisältöön, jos koulutuksen sisältöön jätetään väljyyttä. Koulutusta voidaan tällöin kohderyhmän kanssa muokata. Tämä on tärkeää, jotta koulutuksen tavoitteista muodostuu omakohtaisempia osallistujille ja kouluttaja voi saada samalla lisätietoa osallistujien toiveista ja tarpeista. Koulutuksen keston tulee näkyä myös tavoitteissa. (Kupias, 2008 55; Kupias 2012, 22.)

Jokainen osallistuja on vastuussa omasta oppimisestaan, kukaan ei voi oppia toisen puolesta. Kuitenkin usein oppijat tarvitsevat ulkopuolista tukea, ohjausta ja innostajaa oppiakseen. Oppiminen on tehokasta silloin, kun oppija itse arvioi oppimistaan, osaamistaan ja toimintaansa. Usein suunnitteluvaiheessa tavoitteiden määrittely saattaa olla helpompaa kouluttajan toiminnan osalta kuin osallistujien. Oppimistavoitteet on hyvä määritellä etukäteen ja tavoiteasettelussa on hyvä puhutella osallistujaa. Kun asiat ovat merkityksellisiä osallistujalle, myös oppiminen koetaan omaa toimintaa tukevaksi. (Kupias 2012, 17; Lonka 2015, 34; Viitala 2005, 149-152, 257.)

”Oivaltamisen ilo on kaiken tehokkaan ja mielihyvää tuottavan oppimisen takana.” (Lonka 2015, 6.)

2.2 Sisällön luominen

Koulutuksen toteutuksen avuksi on hyvä tehdä koulutussuunnitelma, jossa on nähtävillä koulutuksen aikataulu, sisältö, tavoitteet, toteutustapa. Suunnitelmasta on selkeästi nähtävillä kokonaisuuden kannalta tärkeimmät painopisteet. Suunnitteluvaiheessa on hyvä huomioida oppimisen edistämisen keinot; kokonaisuuden hahmottaminen, looginen eteneminen, ilmapiiri, vuorovaikutus, tavoitteellisuus ja motivaatio. Näitä oppimista edistäviä tekijöitä on hyvä käsitellä myös koulutuksen edetessä. (Kupias 2000, 46; Kupias 2012, 53; Marckwort & Marckwort 2013, 33.)

Koulutuksen aikataulusta on hyvä pitää kiinni, varsinkin aloituksesta, tauoista ja lopetuksesta. Näin ammattitaitoinen kouluttaja arvostaa myös osallistujien ajankäyttöä. Koulutuksen sisällä käytetään yleensä enemmän aikaa koulutuksen kannalta tärkeimpiin asioihin. Joskus on kuitenkin hyvä joustaa, jos osallistujat kokevat jonkin asian haastavaksi tai kiinnostavaksi. Suuremmista poikkeuksista on hyvä keskustella osallistujien kanssa yhdessä. (Kupias 2008, 28.)

Koulutuksen alussa on hyvä käydä koulutuksen sisällöt yhdessä läpi, jotta kaikille syntyy kokonaiskuva koulutuksesta ja osallistujat orientoituvat koulutukseen ja työskentelytapoihin. Koulutussisältö voidaan esittää koulutusohjelman muodossa, erilaisina visuaalisina malleina tai jopa koota sisältöä yhdessä osallistujien kanssa. Joskus koulutuksen alussa voidaan esittäytymisen yhteydessä käydä läpi osallistujien toiveita koulutukselle. Tärkeää

on muodostaa osallistujille kuva siitä, miksi koulutus on järjestetty, mitä siellä käsitellään ja mitä he siitä hyötyvät. (Kupias 2012, 53-56, 65.)

Suunnitteluvaiheessa on hyvä pohtia, voiko ennakotehtävää käyttää osana koulutusta. Onnistunut ennakotehtävä saa osallistajat orientoitumaan aiheeseen etukäteen ja koulutus ikään kuin alkaa vähän aikaisemmin. Ennakotehtävän tulee olla sellainen, että se tuntuu helpolta tehdä. Usein ennakotehtävä on pohdinta- tai kirjoitustehtävä. Ennakotehtävä voi olla myös havainnointia aiheen kehittämistä varten. Tällöin voi olla kyseessä ongelmanratkaisua, jolloin aihe ei henkilöidy, ja sen käsittely helpottuu. Ennakotehtävän avulla kouluttaja voi lisäksi kartoittaa osallistujien omia toiveita ja tavoitteita koulutuksen suhteen sekä osaamista. (Kupias 2008, 55; Schaupp 2013, 85; Valvio & Parviainen 2013, 13.)

Koulutuksen rakenteessa tulee huomioida selkeä rytmitys. Selkeyden lisäksi siinä on hyvä olla riittävästi vaihtelua. Taukojen paikat tulee suunnitella kokonaisuuden kannalta järkeviksi, jotta vireystila pysyy yllä. Vireystilan ylläpito riippuu työskentelymenetelmistä ja aiheiden haastavuudesta. Suunnitteluvaiheessa on hyvä muistaa, että osallistujien keskittyminen pysyy hyvänä noin kymmenen minuutin ajan kerrallaan. Onkin hyvä pitää kouluttajan oma osuus kerrallaan noin 20 minuutin mittaisena ja miettiä sen jälkeen osallistujia aktivoivia toimenpiteitä. (Kupias 2012, 58; Lonka 2015, 60; Marckwort & Marckwort 2013, 30.)

Tärkeää on luoda turvallinen ilmapiiri keskustelulle ja ottaa tunteet huomioon, jotta saadaan osallistettua ja aktivoitua osallistujat. Koulutus herättää erilaisia tunteita osallistujissa ja he reagoivat niihin aiempien kokemustensa perusteella. Aluksi on hyvä aktivoida osallistujien ennakkokäsitykset, tunnustella osallistujien odotuksia ja asenteita. Näin huomioidaan osallistujien kiinnostuksen ja innostuksen kohteet. Ohjeistus on hyvä antaa myönteisessä muodossa, sillä positiivisuus saa aikaan lisää positiivisia asioita. (Lonka 2015, 59, 158, 166; Sinokki 2016, 199; Vuorinen 1993, 24.)

Koulutuksen lopetuksella on myös merkitystä. Lopetukseen liittyvä tunnetila saattaa seurata pitkälle koulutuksen jälkeiseen aikaan. (Kupias 2012, 69.)

2.3 Osallistujien huomiointi

Koulutusryhmät ja niiden sisällä olevat yksilöt ovat keskenään erilaisia. Jo koulutuksen tavoitteita laatiessa on hyvä miettiä, ketä koulutus palvelee. Koulutustilanteet voidaan ja-

kaa osallistujien aiemman osaamisen mukaan. Kaikissa näissä tilanteissa osallistujat käyttäytyvät eri tavoin ja tarvitsevat erilaista tukea. Kun opitaan asioita, joista ei ole aiempaa kokemusta, on tärkeää käsitellä asioita osallistujan näkökulmasta. Kun taas opitaan lisää vanhan osaamisen päälle, on hyvä huomioida osallistujien jo olemassa oleva osaaminen. Heidän osaamistaan kannattaa hyödyntää koulutuksessa. Tilanteessa, jossa opitaan uutta vanhan tilalle, vaaditaan usein hienovaraisuutta ja perusteluja. Sillä luonnollisesti muutosvastarintaa saattaa esiintyä voimakkaasti, varsinkin jos osallistujat eivät ole motivoituneita muutokseen. Yksilön toimintaan vaikuttaa lisäksi hänen elämäntilanteensa, kuinka paljon hänellä on käytössä aikaa ja voimavaroja kyseessä olevan asian edistämiseen. Myös osallistujien kyky arvioida ja tunnistaa oma osaaminen voi vaihdella suuresti. (Kupias 2012, 25-28; Viitaila 2005, 151.)

2.4 Koulutustilan vaatimukset

Fyysisellä oppimisympäristöllä on myös vaikutusta oppimiseen. Koulutustila viestii osallistujille koulutuksen työskentelytavoista ja mitä osallistujilta edellytetään. Luentomaisessa tilassa kouluttaja on edessä ja osallistujat riveissä kasvot kohti kouluttajaa. Nimensä mukaisesti on luvassa luentomaista esitystä, ei niinkään osallistujien kesken keskustelemaa toimintaa. Jos taas pöydät on aseteltu pienryhmiin, koulutuksessa on luultavasti erilaisia ryhmätehtäviä luvassa. Puoliympyrään tai U-malliin laitetut tuolit kertovat koulutuksen painottuvat keskustelulle. Kaikissa edellä mainituissa on hyvät ja huonot puolensa niin osallistujan kuin kouluttajankin näkökulmasta. Tärkeää on muistaa, että ympäristön tulee tukea opetusta ja oppimista. Tila voi muistuttaa myös arjen toimintaympäristöä. Tärkeää on, että tilaa voi muokata koulutustavoitteiden suuntaisesti sekä se mahdollistaa kouluttajan liikkumisen tilassa. Näin kouluttaja pääsee liikkumaan lähemmäksi osallistujia ja kannustaa heitä avoimeen ja toimivaan vuorovaikutukseen. Koulutustila voi tarjota myös erilaisia ergonomisia vaihtoehtoja osallistujille. Koulutustilaa valittaessa on hyvä huomioida myös ulkoiset tekijät, kuten mahdollinen rakennustyömaan ääni, joka voi keskeyttää koulutuksen ikävästi. Tai tilan lämmityksen epäkohdat vievät osallistujien huomion. Negatiiviset asiat on hyvä minimoida jo valmisteluvaiheessa ja eri tekijöihin on hyvä perehtyä ennen koulutustilan varausta. (Kupias 2008, 28; Kupias 2012, 89-94; Lonka 2015, 106, 131; Viitaila 2005, 151.)

2.5 Materiaalien valinta

Koulutusmateriaaleilla on suuri vaikutus koulutuksen etenemiseen ja onnistumiseen. Koulutusmateriaali voi olla havainnollistamismateriaali, yksityiskohtainen koulutusmateriaali

ja/tai taustamateriaali. Havainnollistamismateriaali voi olla kuvia, videoita, kirjallista materiaalia, esineitä, lähes kaikkea, jolla koulutettava asia saadaan havainnollistettua ja konkretisoitua. Usein havainnollistamismateriaalina käytetään tietokoneen kautta esitettävää diaesitystä. Yksityiskohtaisempi materiaali jaetaan osallistujille ja se voidaan käydä ainakin osaltaan läpi koulutuksen aikana. Kun materiaali on selkeä ja ymmärrettävä yksinään, osallistujat voivat palata siihen helposti koulutuksen jälkeen. Näin se voi toimia myös itseopiskelumateriaalina jatkossa. Yksityiskohtaista materiaalia voidaan tuottaa myös koulutuksen aikana yhdessä osallistujien kanssa. Yhdessä tuotetun materiaalin voi jakaa esimerkiksi verkossa (verkkokoulutusalue, ym.), jolloin kaikki saavat sen käyttöönsä ja työstö voi jatkua vielä sielläkin. Koulutuksen aikana, ennen tai jälkeen koulutuksen voidaan jakaa myös taustamateriaalia. Tämä materiaali sisältää laajempia näkökulmia kuin mitä koulutuksessa käydään läpi. Se voi olla muun muassa artikkeleita, kirjallisuutta, tehtäviä. Materiaalien käyttö koulutuksessa on hyvä suunnitella etukäteen. (Kupias 2012, 74-82.)

Koulutuksessa käytettävät välineet tulee valita niin, että ne auttavat havainnollistamaan asioita ja edistävät oppimista. On väline sitten PowerPoint-esitys, fläppitaulu, video tai muu, välineen tulee tukea valittua oppimisen tavoitetta. Ja sen käyttöä tulee arvioida oppijan näkökulmasta. (Kupias 2008, 31.)

2.6 Koulutuksen arviointi

Arviointi on tärkeää koulutuksen kehittämisen näkökulmasta. Arviointi voidaan toteuttaa keräämällä koulutuksesta tietoa, analysoimalla sitä ja tekemällä siitä johtopäätöksiä. Koulutuksen arviointi olisi hyvä suunnitella niin, että siitä olisi mahdollisimman suuri hyöty koulutuksen monille tahoille. Arviointi on tärkeää niin koulutuksen suunnittelu-, toteutus- kuin kehittämisvaiheissa. (Frisk 2008, 4-5, 8; Kupias 2012, 163-.)

Arvioinnin tulisi tapahtua aina suhteessa koulutuksen tavoitteisiin. Loppuarvioinnissa voidaan tavoitteiden lisäksi arvioida käytettyjä toteutustapoja. Pidemmässä koulutuksessa on hyvä tehdä arviointia jo koulutuksen aikana. Tällöin mahdollisesti ilmeneviin haasteisiin voidaan puuttua jo koulutuksen aikana. (Kupias 2012, 168; Lonka 2015, 63.)

Koulutuksen arviointi voi kohdistua monin eri tavoin koulutuksen kokonaisuuteen, koulutajaan tai osallistajaan. Voidaan arvioida osallistujien reaktioita, oppimista, toimintaa ja niiden vaikutuksia. Todella usein arviointi jää koulutuksen ja kouluttajan arvioinniksi, varsinkin jos se on ollut keskiössä. Jos tavoitteena on muutos osallistujien asenteissa, tie-

doissa tai taidoissa, arviointi tulisi kohdistua osallistujien oppimiseen ja miten he aikovat soveltaa oppimaansa työssään. Toiminnan tuloksia voidaan arvioida suhteessa asetettuihin tavoitteisiin tai verrata kokemuksia ennen ja jälkeen koulutuksen. Oppimistuloksia voidaan kerätä esimerkiksi kyselyllä. Kun oppimistuloksia verrataan tavoitteisiin, saadaan myös tietoa kehittämiskohteista. Koulutuksessa käytettävissä olevat arvioinnin mittarit ohjaavat luonnollisesti sekä kouluttajan että osallistujien toimintaa. Toiminnan mittareita ja osaamisen kehittymistä tulee seurata rinnakkain. Parhaimmillaan koulutuksen avulla kehittyvät osallistujien itsearviointitaidot. Tällöin henkilö arvioi syntyneiden tulosten lisäksi omaa oppimistaan ja osaamistaan. Näin vaikuttavuutta voidaan arvioida koulutuksen jälkeenkin. (Frisk 2008, 7; Kupias 2012, 168-179; Ojala 2008, 254; Viitala 2005, 152.)

Koulutuksen lisäksi on myös muita kehittämisen välineitä. Useissa tapauksissa käytetään ulkoisen kehittämisen sijaan sisäisiä kehittämisen keinoja, muun muassa opastusta, mentoroitua, harjoittelua, tehtäväryhmiä, jotka pohjautuvat kokemukselliseen oppimiseen. (Schaupp, ym. 2013 98; Viitala 2005, 260.)

3 Kouluttajana toimiminen

Kupiaksen (2008, 12) mukaan hyvän kouluttajan perusta muodostuu asiantuntemuksesta, arvostuksesta, läsnäolosta, samaistumisesta, innostuksesta ja nöyryydestä. Myös kouluttajan oma käsitys oppimisesta vaikuttaa siihen, miten ohjaa ja opettaa muita. Tehokasta on vaikuttaa omalla esimerkillään ja läsnäolollaan. Kouluttajan oma persoonallinen ote asiaan voi innostaa osallistujia. Kouluttaja voi johdatella osallistujia tuottamaan itse sisältöjä ja ratkaisuja sekä pääsemään koulutukselle asetettuihin tavoitteisiin. Hänen ei aina tarvitse tietää käsiteltävän aiheen sisällöstä kaikkea. Riittää, että tukee ja auttaa osallistujia oppimisprosessissa. (Kupias 2008, 13-16; Lonka 2015, 11, 56.)

Kouluttajan tehtävä on innostaa osallistujat kehittymään. Mitä paremmin kouluttaja tuntee itsensä, sitä paremmin hän pystyy säätelemään toimintaansa. Myös osallistujat tuovat ajatuksiaan esiin rohkeammin, jos kouluttaja vaikuttaa inhimillisemmältä. Hyvät tunnetaidot auttavat selviämään hankalistakin tunteista ja tilanteista. Hyviin tunnetaitoihin luetaan esimerkiksi empatia, itsehallinta, itsetuntemus ja sosiaaliset taidot. Keskeistä tunnetaidoissa on kehittää rakentavia tunnereaktioita, jolloin hankalassakin tilanteessa pystyy hymyilemään ja olemaan ystävällinen. Kouluttaja voi myös rakentavan palautteen kautta tukea osallistujia. Rakentava palaute kohdistuu ihmisen vahvuuksiin, luo uskoa omiin kykyihin, työntää oppimista eteenpäin ja tarjoaa kehitysehdotuksia. Kouluttaja voi toiminnallaan herättää uteliaisuuden ja halun kehittää hyvistä parempaa, kannustaa kysymään, ratkaisemaan, oppimaan virheistä, suuntaamaan katsetta tulevaisuuteen ja selvittämään faktoja. Niin yksilön kuin yhteisönkin. (Dweck 2008, 110; Kupias 2008, 22; Lonka 2015, 53, 59, 69, 144; Viitala 2005, 148.)

3.1 Kouluttaja oppimisen tukijana

Aktiivista oppimista voidaan kuvata prosessina. Aluksi aktivoidaan aikaisemmin opittua, jonka pohjalle voidaan rakentaa uutta. Asioita oppiessaan ihminen kehittää asioiden välille uusia yhteyksiä. Parhaiten muistiin jäävät ihmiselle merkitykselliset asiat. Tällöin yksityiskohdat sulautuvat helpommin osaksi järkeviä kokonaisuuksia. Seuraavat oppimisen vaiheet ovat arviointi ja uuden luominen. Kaikessa on keskeistä osallistava ja innostava pedagogiikka. Syvälle luotaava oppiminen edellyttää lisäksi myös oman oppimisen pohdintaa. (Kupias 2008, 38; Lonka 2015, 7-17.)

Oppimiseen liittyy paljon tunteita ja tunteisiin vetoavat asiat muistetaan paremmin. Tunteet säätelevät käyttäytymistä ja vaikuttavat muun muassa ajattelun nopeuteen. Tiedon käsit-

tely on yleensä helpompaa positiivisessa mielentilassa kuin negatiivisessa. Positiivisia tunnetiloja ovat kiinnostunut, energinen, innostunut, vahva, päättäväinen ja ylpeä. Uteliaisuuden on todettu vaikuttavan parantavasti suorituskykyyn, päätöksentekoon ja se on hyödyllinen myös sosiaalisissa suhteissa. Hämmennys aiheuttaa usein alkulamaannuksen jälkeen uusia kysymyksiä ja sitten oivalluksia. Myötätunto taas laajentaa ajattelua sekä voi ylläpitää innostusta. (Lonka 2015, 133-137; Sinokki 2016, 199, 204-205.)

Perinteisesti oppimisesta ajatellaan, että ensin opetetaan teoria ja sitten sitä sovelletaan. Tämä on kovin kouluttajalähtöinen tapa toimia. Lähestymistapa voi olla kouluttaja- tai oppijakeskeinen. Lähestymistavat vaikuttavat siihen, miten koulutus rakennetaan ja mitä opetusmenetelmiä käytetään. Kouluttajan tehtävä on luoda oppimisen edellytyksiä. Moderni oppimistutkimus kannattaa ennemmin tutkivaa oppimista, jossa oppija itse asettaa kysymyksiä. Tutkivassa oppimisessa oppija rakentaa uutta ymmärrystä mielessään. Koulutus on yhteisöllistä vastauksien hakemista ja uuden tiedon luomista. (Lonka 2015, 97-98; Jyväskylän ammattikorkeakoulu; Viitala 2005, 336.)

Kyky reflektoida on tärkeä asia oppimisessa. Kun tarkastellaan kriittisesti omaa toimintaa suhteessa kokemuksiin ja osaamiseen sekä peilataan sitä uuteen opittuun, on mahdollista oppia jotain uutta. Ja näin on mahdollisuus ymmärtää omaa toimintaansa paremmin. Reflektointi edellyttää kykyä nähdä asioita eri näkökulmista, niiden punnitsemista, arviointia ja vertailua. Aiemmat kokemukset voivat olla joskus myös oppimisen esteenä. Ne on hyvä tunnistaa, jotta kehitystä voi tapahtua. Ryhmässä reflektointi usein edellyttää tukitoimia kuten ulkopuolista vetäjää. (Kupias 2012, 32-34; Viitala 2005, 145, 187.)

Opetusmenetelmien avulla kouluttaja organisoi ja edistää oppimista. Menetelmien valintaan vaikuttaa oppija, toimintaympäristö, aihe, kouluttaja ja tärkeimpänä koulutuksen tavoite. Opetusmenetelmiä on paljon. Menetelmiä yhdistellään usein, sovelletaan ja painotetaan eri tavoin tilanteen mukaan. (Kupias 2000, 27; Vuorinen 1993, 63.)

Kouluttaja saattaa mieltä joidenkin menetelmien käyttöön. Tällöin hän valitsee usein itselleen mieluisan menetelmän, vaikka jokin toinen tapa voisi olla tilanteeseen paremmin sopeva. Kouluttajan on oltava tietoinen koulutuksen oppimistavoitteista valitessaan menetelmää. Useiden menetelmien avulla voidaan samaan aikaan edistää niin koulutuksen asia-, suhde- kuin motivaatiotavoitteita. (Kupias 2007, 36; Kupias 2012, 98.)

Kun oppijan halutaan ymmärtävän asioita ja työstävän niitä aktiivisesti, valitaan menetelmiä, joiden avulla oppija haastetaan pohtimaan ja tarkastelemaan opittavia asioita. Ni-

menomaan oman toimintansa ja toimintaympäristönsä kannalta. Tällaisia menetelmiä ovat muun muassa aktivoiva luento, energiakeskustelu, minuuttitehtävä ja lumipallomenetelmä. Aktivoivan luennon tehtävä on tuoda esiin uusia näkökulmia ja aktivoida kuulijoiden mielessä merkityksellisiä asiayhteyksiä. Luento tukee ajattelua ja ymmärtämistä. Energiakeskustelussa pohditaan vieruskaverin kanssa annettua aihetta intensiivisesti parin minuutin verran. Tällaiset keskustelut ovat nopeita, uudistavia, eikä osallistujien ole pakko paljastaa kaikkia ajatuksiaan, jos eivät halua. Toinen osallistuja saattaa kuitenkin tuoda uusia näkökulmia asiaan ja avartaa ajattelua. Minuuttipaperimenetelmässä osallistujat kirjoittavat minuutin ajan omia näkemyksiään käsiteltävästä aiheesta. Tämä on turvallinen aktivoiva menetelmä, jonka jälkeen halukkailta voidaan kysyä näkemyksiä yhteiseen käsittelyyn. Lumipallomenetelmää käyttäen osallistujat laitetaan ensin pohtimaan kysymystä vierushenkilön kanssa. Sen jälkeen pari keskustelee toisen parin kanssa ja tästä muodostunut neljän hengen ryhmä taas toisen neljän hengen kanssa. Lopuksi tämä kahdeksan hengen ryhmä voi esitellä omia ajatuksiaan koko ryhmälle. (Kupias 2007, 37; Lonka 2015, 60-70.)

Usein koulutuksessa myös luodaan jotain uutta ja tällöin opetusmenetelmänä korostuu innovatiivinen ja dialoginen toimintatapa, jolloin osallistuja on edelleenkin aktiivinen toimija. Tällainen menetelmä on muun muassa aivoriihi. Aivoriihi on yksi käytetyimpiä ideointimenetelmiä. Aluksi määritellään ongelma, johon haetaan kokemuksia ja/tai ratkaisuja. Ideoinnin aikana tuotetaan vapaasti erilaisia näkökulmia, joita ei perustella tai arvostella. Tuotettuja ideoita voidaan arvioida, perustella, kehitellä ja ryhmitellä sekä tuottaa niistä yhteinen ratkaisu alkuperäiseen ongelmaan. (Kupias 2007, 38, 89.)

Tietopohjan lisäämiseen voidaan käyttää jo aiemmin mainittua aktivoivaa luentoa, mutta myös näyttelykävelyä. Näyttelykävelyn avulla voidaan uuden asian lisäksi syventää jo opittua. Osallistujat paneutuvat valitun teeman mukaisiin aiheisiin ryhmissä ja valmistelevat omasta aiheestaan fläpin. Käytössä voi olla kouluttajan jakamaa valmista materiaalia. Valmiit fläpit ripustetaan seinille ryhmien tutustuttavaksi. (Kupias 2007, 66.)

On myös hyvä muistaa, että kirjoittamalla oppii. Kirjoittaessa jäsentää ajatuksia, ja huomaa, jos joltain osin on puutteita. Onkin tärkeää kannustaa osallistujia kirjoittamaan ajatuksiaan ylös. Yksi opetusmenetelmä tähän on oppimispäiväkirja. Se on osallistujan oppimisen ja kehittymisen väline, jonka avulla voi pohtia ja jäsenellä opittavia asioita. (Kupias 2007, 86; Lonka 2015, 63-64.)

3.2 Kouluttaja muutoksen ohjaajana

Kouluttajan tehtävä on herättää oppijan kiinnostus, kannustaa ja antaa tukea sekä välineitä muutoksen tekemiseen. Yksinkertaisimmillaan muutoksessa tehdään jotain eri lailla kuin ennen tai jokin on erilainen. Muutos voi olla myös uudenlainen suhde tai suhtautuminen itseen, omaan elämään tai johonkin muuhun. Usein muutoksesta puhutaan edistymisenä. Jotta muutos voi tapahtua, se vaatii aikaa, harjaantumista, välillä seesteisiä jaksoja, joskus jopa takapakkeja. Kouluttaja voi toiminnallaan herättää uteliaisuuden ja halun kehittää hyvästä parempaa, kannustaa kysymään, ratkaisemaan, oppimaan virheistä, suuntaamaan katsetta tulevaisuuteen ja selvittämään faktoja. Muutoksessa oppiminen voi näkyä yksittäisen ihmisen oppimisena, mutta myös koko työyhteisön prosessina. Kun kouluttajan sekä osallistujien asiantuntijuus kohtaavat, parhaimmillaan saadaan synnytettyä jotain aivan uutta. (Dweck 2008, 110; Kupias 2008, 98, 114, 189; Petäjä & Koponen 2002, 47.)

3.2.1 Yksilön oppimisen edistäminen

Usein osallistujat tulevat koulutukseen oppiakseen yksilöinä. Koska ihmiset ovat erilaisia, myös oppimistyylit eroavat toisistaan. Kouluttajan tulee huomioida oppimistyylit monipuolisesti omassa toiminnassaan, jotta voi puhutella monenlaisia oppijoita koulutuksen aikana. NLP-malli on yleinen tarkastelukulma oppimistyyliin. Siinä lähestytään oppijaa aistikanavien kautta. Oppiminen voi tapahtua näköaistin (visuaalinen), kuuloaistin (auditiivinen) tai liike- ja lihasaistin (kinesteettinen) kautta. Oppimistyylit voidaan jakaa myös kokemuksellisen oppimisen malliin pohjautuen. Tässä mallissa on neljä osaa: omakohtainen kokemus, reflektointi, yleistäminen ja aktiivinen kokeileva toiminta. Kouluttaja voi suunnitella koulutuksen sisällön tähän malliin tukeutuen. Tällöin lähtökohtana koulutukselle on osallistujien omien kokemusten esiin tuominen. (Kupias 2008, 100-111.)

Yksilöiden kiinnostus käsiteltävään aiheeseen voi herätä henkilökohtaisena tai tilannesidonnaisena kiinnostuksena. Tilannesidonnainen kiinnostus on pedagogiikan tai tilanteen luomaa, johon on helpompi vaikuttaa ja sitä voidaan ylläpitää. Henkilökohtainen kiinnostus on henkilön pitkäkestoista kiinnostusta omaan mieleiseen aiheeseen. (Lonka 2015, 158; Petäjä & Koponen 2002, 46.)

Huomioitavaa on myös, että osallistujat tulevat koulutukseen usein eri lähtökohdista. Osa omasta halustaan ja osa pakotettuina, jolloin heidän motivaationsa käsiteltävään asiaan vaihtelee. Motivaatio rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Motivaatiota voi-

daan rakentaa, kun huomioidaan osallistujien omat tavoitteet. Kun ihminen tekee itsensä palkitsevaa toimintaa, on kyse sisäisestä motivaatiosta. Sisäisen motivaation tukemiseksi tarvitaan riittävän haastava tehtävä, sopivasti pystyvyyden tunnetta, mielekäs asiayhteys ja uteliaisuuden herääminen. Myös roolimalli, innostava ja kannustava kouluttaja voi auttaa sisäisen motivaation löytämisessä. Kun taas ihmistä pitää houkutella palkkioiden tai rangaistuksen avulla, kyse on ulkoisesta motivaatiosta. Ulkoinen motivaatio voi muuttua sisäiseksi. Esimerkiksi silloin, jos ihminen rohkaistuu kokeilemaan jotain sellaista, missä hän uskoo olevansa huono ja onnistuukin. Jos on kyse pidemmästä koulutuksesta, keskustelu motivaation tasosta kannattaa osallistujien kanssa avata. Vastuu oppimisesta on edelleenkin yksilöllä itsellään. (Kupias 2012, 40; Lonka 2015, 167-170; Viitala 2005, 135; Vuorinen 1993, 23.)

3.2.2 Yhteisön oppimisen edistäminen

Osaamistarpeet tämän päivän maailmassa muuttuvat nopeasti. Tästä syystä yksilöiden sijaan kiinnitetään huomiota yhä enemmän yhteisöjen oppimiseen ja osaamisen kehittämiseen. Vaikuttava koulutus on vuorovaikutteinen prosessi, ja siinä mukana olevat yksilöt kehittävät tietojen ja tulkintojen kautta yhteistä tietoisuutta. Kaikki tämä vaikuttaa tiedon jakamiseen, oppimiseen ja koko yhteisön kehittymiseen. Yhteisön oppimisympäristö säätelee ja rajaa oppimista, tarjoten mahdollisuuden myös kehittämislle. Kun koko yhteisö on mukana koulutuksessa, voidaan kehittää koko oppimisympäristöä ja saada aikaan pysyviä muutoksia yhteisön toimintaan. Muutoksen onnistumiseen vaikuttaa myös viestintä. Hyvä viestintä on avointa, vuorovaikutuksellista ja sisältää sekä tietoon että kokemukseen pohjautuvaa asiaa. Mitä suurempaa ihmisjoukkoa viesti koskettaa, sitä selkeämpää ja helppotajuisempaa sen tulee olla. Merkitystä on sillä, mitä ihmiset kuulevat ja mitä tulkintoja tekevät. Jotta positiivisia vaikutuksia muutoksesta syntyy, yhteisön on myös opittava oppimaan yhdessä, ja tähän tarvitaan usein ohjausta. Tärkeää on, että kouluttaja kykenee tukemaan avointa vuorovaikutusta, luo turvallisen ilmapiirin koulutukselle ja säätelee sen kulkua. Yhtenä keinona kouluttaja voi käyttää tietoisesti hyödyksi dialogia eli vuoropuhelua. Dialogi on kokemuksellista vastavuoroisuutta toisten kanssa ja edellyttää kuuntelutaitoa. Dialogi toteutuu, kun kyseenalaistetaan positiivisessa hengessä omia ja muiden ajatuksia, jaetaan tietoa, pohditaan ja osataan luopua omista ajatusmalleista, silloin kun löytyy yhdessä jokin parempi. Yhteinen tietoisuus yhteisöstä voi myös tukea oppimista. Jos tietoisuus ja tulkinnat eroavat kovasti, se voi olla myös esteenä muutokselle. Kun yhteisö kehittää jotain uutta, kaikkea ei voi muuttaa kerralla. Niinpä uusi ja vanha toiminta voivat olla usein pitkäänkin rinnakkain. Usein ensimmäisenä muutokseen lähtevät innokkaimmat. Kun toiminnan hyödyt muutoksen jälkeen alkavat näkyä, yhä useampi voi innostua mu-

kaan. Muutosprosessi voi kestää useita vuosia ja uusia kehittämisen kohteita ilmestyä matkan varrella. Yhteisön on tärkeä havainnoida, missä vaiheessa muutosta ollaan menossa. Kouluttaja voi toimia muutoksen apuna auttaen yhteisöä tutkimaan, tunnistamaan, neuvottelemaan, kehittämään ja luomaan uutta yhteisön omista lähtökohdista. (Juuti, P. & Virtanen, P. 2009, 151; Kupias 2008, 162-165; Viitala 2005, 30, 184, 187-189.)

4 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoitteet

Suomen Keilailuliitto on mukana kehittämässä oman lajinsa urheiluseuroista lasten ja nuorten urheilun laatuseuroja. Laatuseurat eli sinettiseururakkeet kehittävät toimintaansa lapsilähtöisesti ja kokonaisvaltaisesti hallinnosta ohjaukseen. Tätä lajiliittojen ja Suomen Olympiakomitean yhteistä laatuohjelmaa kutsutaan Sinettiseuratoiminnaksi.

Turun Weikkojen keilailujaosto (TuWe) on ensimmäinen keilaseura, joka aloitti toimintansa kehittämisen valtakunnallisten sinettiseurakriteerien pohjalta muutama vuosi sitten. Kriteerit pohjautuvat lasten ja nuorten urheilun laatutekijöihin, jotka on kehitetty asiantuntijoiden toimesta yhteistyössä Olympiakomitean ja lajiliittojen kanssa. Kriteerien täytyttyä seura sai vuonna 2013 sinettitunnuksen, joka on lasten ja nuorten urheilun laatu-merkki. Tietyin väliajoin sinettiseura auditoidaan lajiliiton ja liikunnan aluejärjestön toimesta.

Näissä Keilailuliiton auditointitilaisuuksissa on noussut säännöllisesti esiin haasteita erityisesti yhden kriteerin kohdalla. Tämä kriteeri on: Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin ja hyvästä fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun. Ja kriteerin sisältä erityisesti kohdat lasten ja nuorten kokonaisliikuntamäärän seuraaminen, omaehtoiseen liikkumiseen kannustaminen sekä monipuolisuus ja miten monipuolisuus näkyy harjoituskerran sisällä. (Olympiakomitea.)

Keskusteluissa lajiliiton kanssa todettiin, ettei tämän hetkinen valmennuskoulutus anna tähän asiaan riittävästi valmiuksia. Asiaan päätettiin vastata uuden koulutussisällön tuottamisella. Tulevan koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja ymmärtää liikunnan vaikutukset lapsen kehitykselle, motivoituu uuden toimintatavan kokeiluun ja aktivoituu kehittämään omaa työtään.

Tämä opinnäytetyö pyrkii vastaamaan useisiin tavoitteisiin. Pää tavoite on kehittää koulutussisältö keilailun valmentajien tueksi monipuolisemman harjoituksen luomiseen. Koulutuksen tavoitteena on lisätä osallistujien ymmärrystä monipuolisen liikunnan vaikutuksista lapsen kehitykselle, auttaa oivaltamaan monipuolisen toiminnan tuki lajitaidoille, innostaa uusien toimintatapojen kokeilemiseen sekä antaa ideoita ja konkreettisia työkaluja monipuolisemman harjoituksen toteuttamiseen. Lisäksi työn tilaajalla eli lajiliitolla on pidemmän tähtäimen tavoitteita ja työntekijällä henkilökohtaisia tavoitteita opinnäytetyön osalta.

4.1 Lajiliiton näkökulma

Keilailun jäsenmäärä on ollut laskusuunnassa useita vuosia, myös juniorijäsenten osalta. Suomen Keilailuliiton strategisiksi tavoitteiksi on kirjattu muun muassa jäsenmäärän kasvattaminen ja yhteistyön lisääminen eri toimijoiden välillä. Laadukkaan junioritoiminnan järjestäminen onkin yksi keino jäsenmäärän kasvuun. Myös valmentajien tukeminen omassa työssään on siihen tehokas keino, sillä he ovat lähimpänä lasta.

Keilailun juniorivalmennus keskittyy pääsääntöisesti keilaradalla tapahtuvaan lajiharjoitteluun. Yhä nuoremmat ja nuoremmat lapset tulevat kuitenkin lajin pariin ja ohjaajat ja valmentajat kaipaavat apua nimenomaan lapsen motoristen taitojen tukemiseen. Tukemalla motoristen taitojen kehittymistä myös lapsen valmiudet itse lajitaitojen oppimiseen paranevat. Tavoitteena on nostaa harjoitusten laatua ja mahdollisesti lisätä lajiharjoittelun määrää innokkaille.

Keilailu luokitellaan taitolajiksi ja valmennusmateriaaleissa onkin todettu, että taidon oppimiseen tarvitaan 2000-10 000 toistoa ja sen osaamiseen 20 000-100 000 toistoa. Yhden tunnin keilailun aikana toistoja tulee noin 100. (Keilailun perusvalmentajakurssi, 11.) Tästäkin syystä on tärkeää suunnitella keilailun rataharjoittelu niin, että toistoja tulisi mahdollisimman paljon.

Seuratoiminnalla on myös tärkeä rooli lapsen ja perheen liikunnallisen elämäntavan tukijana. Keilailuvalmentajan toiminnalla on merkitystä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukijana.

4.2 Tekijän näkökulma

Opinnäytetyön tekijä on seurannut lajin kehitystä läheltä yli kaksikymmentä vuotta niin harrastajana, järjestötoimijana kuin huippu-urheilijana. Laji on kehittynyt paljon etenkin valmennuksen saralla. Myös junioritoiminta on lisääntynyt vauhdilla, luonnollisesti valmentajien kouluttautumisen kautta. Yhä useampi lapsi tutustuu lajiin, innostuu kilpailemisesta ja osalle lajista tulee nopeasti ykköslaji. Lajin luonteen ja yksipuolisuuden vuoksi lasten harjoittelun monipuolistaminen on tärkeää. Näin pidetään mielenkiintoa yllä, ehkäistään vammaariskiä ja mikä parasta, parannetaan valmiuksia oppia lajitaitoja.

Opinnäytetyön teoriaosuus keskittyy koulutuksen kehittämiseen, oppimiseen, opetusmenetelmiin ja kouluttajana toimimiseen. Tavoitteena on kehittyä itse niin koulutuksen tuottajana kuin toteuttajanakin sekä kouluttajien tukijana. Yhteistyössä lajiliiton kanssa on mielenkiintoista pohtia laadukkaan koulutuksen tunnusmerkkejä ja vaikuttaa kokonaisuudessaan lajiliiton koulutusjärjestelmän kehittämiseen.

Koulutuksen kehittämisen näkökulmasta on ollut hyötyä, että opinnäytetyön tekijä on ollut Suomen Keilailuliiton nuoriso- ja koulutusvaliokunnan jäsen, sinettiseuravastaava sekä toteuttanut työkseen liikunta-alan koulutuksia. Tekijän työhistoria lasten liikunnan parissa on herättänyt halun kehittää lajin valmennusta lasten kokonaisvaltaisen harjoittelun tukemisen suuntaan. Tämän opinnäytetyön kautta ajatus on edennyt käytännön kehittämisen tasolle.

5 Projektin kuvaus

Ajatus toimintakulttuurin muutoksesta keilailussa on muhinut jo pitkän aikaa. Kuviosta 1. selkenee tämän projektin prosessi, joka osaltaan on lähtenyt liikkeelle jo 2010.

Tällöin otettiin ensimmäinen askel lasten ja nuorten urheilun tukemiseen, jolloin Suomen Keilailuliitto liittyi mukaan valtakunnalliseen sinettiseuratoimintaan. Ensimmäinen keilaseura TuWe palkittiin laatutunnuksella vuonna 2011. Jo tällöin aloitettiin pohtiminen monipuolisuuden tukemisesta. Resurssien puutteen vuoksi asian kehittäminen jäi pitkälti keilaseuralle itselleen. Vuonna 2014 keilailu sai toisen sinettiseuran. Tähän laatuprosessiin lähteneet seurat saivat OKM:n jakamaa seuratoiminnan tukea toimintaan. Vuonna 2016 oli jälleen TuWen auditoinnin vuoro. Sinettiseura-auditoinnissa autetaan seuraa kehittämissyössään. Haasteita monipuolisen harjoittelun toteuttamisessa oli edelleenkin. Niinpä Suomen Keilailuliitto halusi lähteä kehittämään koulutussisältöä valmentajien osaamisen kehittämiseen ja yhteistyö opinnäytetyön osalta aloitettiin. (Kuvio 1.)

Projektin tavoite on kannustaa ja auttaa valmentajia toteuttamaan uudenlaista lajiharjoittelua lapsille monipuolistaen yksittäistä harjoitusta. Lasten keilailuharjoittelu on pääsääntöisesti lajiharjoittelua, jossa kaksi pelaajaa on samalla radalla ja he suorittavat keilailuharjoitteita toisen istuessa tai jutellessa kaverin kanssa odotellen vuoroaan. Tavoitteena on tehdä osallistujamateriaali ja kouluttajaohje kouluttajan tueksi.

Koulutuksen suunnittelu aloitettiin keväällä 2016 yhdessä Suomen Keilailuliiton kanssa. Ajatus toimintakulttuurin muutoksesta keilailuharjoittelussa jäsennettiin osallistujamateriaalin muotoon. Tämän jälkeen järjestettiin pilottikoulutus keilailun sinettiseura TuWen valmentajille. Materiaaleina syntyi tässä vaiheessa kouluttajan ohje, koulutuksessa tarvittavat materiaalit sekä osallistujille jaettava materiaali. Koulutuskokemusten ja palautteiden pohjalta koottiin suunnitelma jatkotoimenpiteiksi.



Kuvio 1. Projektin kuvaus

5.1 Koulutuksen suunnittelu

Suomen Keilailuliitolla on kaksi sinettiseuraa. Näiden seurojen kehittämistilaisuuksissa vuosien varrella on ilmennyt, kuinka haasteellista on toteuttaa monipuolista lasten harjoittelua keilahalliolosuhteissa. Yhdessä Keilaseura TuWen valmentajien ja lajiliiton suostumuksella, päätettiin lähteä kehittämään uutta koulutussisältöä juniorivalmentajille.

Vaikka tässä työssä rajausta on tehty yksittäisen harjoituksen monipuolistamiseen, niin puhutaan kuitenkin melko isosta toimintakulttuurin muutoksesta lajissa. Lisätietoa liikunnan terveysvaikutuksista ja suosituksista kaivataan. Keilaajat ovat tottuneet keilaamaan, keilaradoilla. Muu toiminta keilahalleissa on yleensä kahvio ja pienpelityyppistä toimintaa kuten biljardin mahdollisuus.

Toimintaidean pohjalta tehtiin ensimmäinen versio osallistujille jaettavasta materiaalista. Tämä materiaali lähetettiin 11 keilailuvalmentajalle kommentoitavaksi. Joukkoon valittiin lasten kanssa toimivia valmentajia. Heistä yli puolet eli kuusi valmentajaa kertoivat ajatuksiaan tästä ideasta. Suhtautuminen oli positiivista ja herätti paljon ajatuksia toiminnan kehittämiseksi. Kommenteista pystyi poimimaan niin haasteita, pelkoja, epäilyjä kuin mahdollisuuksiakin. Kuviossa 2. on nähtävillä valmentajien kommentteja mahdollisuuksina, haasteina ja oivalluksina.

Valmentajien kommentit

Mahdollisuudet

- yksi lapsi radallaan mahdollistaa enemmän toistoja ja yksilöllistä valmennusta
- lapselle enemmän ärsykeitä ja mahdollisuus oivaltaa itse
- muutoksia on mahdollista tehdä yksittäisen harjoituksen sisältöön, esimerkiksi alkuverryttelyn tekeminen ennen rataharjoitteluaikaa, yhden vastaajan mielestä alkuverryttely on jo normaali käytäntö
- motoristen taitojen testaus kauden aikana
- tekniikka- ja mielikuvatreenien hajauttaminen keilaradan ulkopuolelle
- tulevaisuuden ryhmän ja junnujen maajoukkueen työskentelyyn työn ideat olisivat
- oiva työkalu, ovat ”koukuttuneet” lajiin ja valmiita tekemään muitakin harjoitteita lajin lisäksi
- kannustaminen usean lajin pariin, jotta määrä 20 h voisi täytyä
- harjoitteita kotiläksyksi

Haasteet

- yksin harjoittelu radalla voi aiheuttaa väsymystä ja sitä kautta keskittymisen herpaantumista
- miten yksi valmentaja selviää eri ryhmien vetämisestä samaan aikaan
- Hakkaraisen mainitsema 10 tuntia seuran harjoittelua viikossa tuntuu kovalta vaatimukselta
- lapsen motivoiminen uuden asian harjoitteluun
- uuden toimintatavan tuominen lajikulttuuriin, halutaan ”vain” keilata
- lajitaitoja ei hallita vielä riittävästi 7-12 -vuotiaina
- miten valmentajat saadaan mukaan oheistoimintaan

Oivallukset, toiveet, ehdotukset

- useamman kerran viikossa harjoitteleva lapsi oppii taitoja nopeasti
- taidon oppimisen vaiheet uusi juttu
- motoristen taitojen käytännönläheinen tukimateriaali valmentajan käyttöön
- motoristen taitojen testauksesta toimintaohje
- voisiko testeistä kerätä valtakunnallista tietokantaa? Valmentajalle voisi olla palkitsevaa nähdä, miten omat valmennettavat menestyvät verrattuna muihin
- keilaseuran vetämänä oheisharjoitus muualla kuin hallissa
- kokonaisvaltaisen harjoittelukonseptin suuntaan olisi hyvä mennä

Kuvio 2. Valmentajien kommentit

Koulutuksen tavoite muotoutui sinettiseura-auditointikokemusten ja tilaajan eli Suomen Keilailuliiton kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Valmentajien kommentit ennakkomateriaaliin vaikuttivat tietoiskujen aiheiden valintaan. Tietoiskuissa korostuivat liikunnan positiiviset vaikutukset sekä motoriset taidot. Myös liikunnan suosituksista haluttiin valmentajia muistuttaa. Taulukossa 1. on koulutuksen rakenne.

Koulutus alkoi osallistujien huomioinnilla heti koulutustilaan tullessa. Osallistujat saivat jättää odotuksiaan iltaa varten seinälle ripustettuun fläppiin. Alussa hahmotettiin koulutuksen taustaa ja tavoitteet koulutusillalle, jotta varmistettiin, että kaikilla on sama tieto. Tutustumistehtävän kautta oli tavoitteena rentouttaa ilmapiiriä ja antaa samalla vinkki toimintaan lasten kanssa. Koulutusilta oli rytmitetty tehtävin ja tauoin niin, että se olisi mahdollisimman aktiivinen ja kannustaisi vuorovaikutukseen. Kokonaisuus keskittyi teoria-, tehtävä- ja keskusteluosioihin.

Osallistujat saivat koulutuskutsun viikkoa ennen koulutusta. Kutsu sisälsi myös ennakkotehtävän, jotta osallistujat pystyivät orientoitumaan koulutukseen. Koulutustila varattiin kohderyhmälle tutusta toimintaympäristöstä, ja sitä oli mahdollisuus muokata tilanteen mukaan. Tilassa oli myös AV-laitteet valmiina näytettävää videota varten.

Koulutusmateriaaleiksi työstettiin osallistujalista, ennakkotehtävää varten tuntisuunnitelmapohja, näyttelykävelyn tietoiskufläpit ja osallistujille jaettava materiaali sekä kouluttajan ohje. Materiaalit valittiin tukemaan toisiaan. Osallistujalista tehtiin lajiliiton rekisteriä varten. Ennakkotehtävänä oli tuntisuunnitelmapohja, josta saatiin tietoa yksittäisen harjoituksen suunnittelun tilasta. Näyttelykävelyn tietoiskufläpit toteutettiin tavoitteiden suunnassa antaen tietoa lasten liikunnan suosituksista ja tärkeydestä. Osallistujamateriaali tarjosi lisätietoa lasten harjoittelusta ja muun muassa linkkilistan, jonka tavoitteena on tukea osallistujia tiedon hankinnassa. Kouluttajan ohje tehtiin koulutuksen toteuttamisen ja arvioinnin helpottamiseksi. Lisäksi havainnointimateriaaleina käytettiin videoita ja nettisivustoja.

Koulutustilaisuuden arviointi tehtiin keskustellen, jotta itse koulutustilanteeseen ei pureuduttaisi liikaa. Tavoitteena on kysyä valmentajilta seuraavassa auditoinnissa, mitä toimenpiteitä on siirtynyt käytäntöön ja mitä lisätietoa he toiminnan tueksi kaipaavat.

Taulukko 1. Koulutuksen rakenne

Iloa, taitoa, kaatoja - keilailua!			
Koulutuksen rakenne		kesto 2 h	
SISÄLTÖ	OSAAMISTAVOITE	KOULUTUSTAPA SISÄLLÖITTÄIN	KESTO
Kerätä toiveita/ odotuksia illalle	Osallistujaa saa vaikuttaa	Fläppi tuloaulassa	
Tervetuloa ja koulutuksen	Osallistuja kokee olevansa tervetullut	Kouluttaja toivottaa tervetulleeksi ja huomioi jokaisen	10 min
	Osallistuja tietää koulutuksen kulun ja tavoitteen	Kouluttaja esittelee itsensä ja koulutuksen	
	Osallistuja hahmottaa lasten liikunnan nykytilaa	Kouluttaja avaa lasten liikunnan nykytilaa	
Tutustuminen	Osallistuja orientoituu aiheeseen ja tutustuu muihin	Ryhmässä esittelyt, hypyt ja päivän kuulumiset	10 min
	Kouluttaja hahmottaa mitä osallis-	Katsotaan, mitä odotuksia on illalle	
Liikunnallisen elämäntavan tukeminen	Osallistuja ymmärtää lasten liikunnan merkityksen	Näyttelykävelynä	40 min
	Osallistuja ymmärtää valmentajana toimimisen mahdollisuuden vaikuttaa lapsiin	Mihin valmentajana voin vaikuttaa?	
	Osallistuja motivoituu pohtimaan käytännön keinoja lapsen liik. elämäntavan tukemiseen	Miten voin vaikuttaa? Koonti ryhmittäin	
Yksittäisen harjoituksen suunnittelu	Osallistuja osaa suunnitella monipuolisen harjoituskerran	Perustelut tutkimusnäyttöön perustuen, esimerkki golfliiton videolta	50 min
	Osallistuja motivoituu ideoimaan uutta toimintamallia	Ideariihi, pohditaan yhdessä vaihtoehtoja	
	Osallistuja innostuu kokeilemaan uutta	Kouluttaja pyytää kirjaamaan 1-3 asiaa, jotka valmentaja ottaa heti käyttöön	10 min
	Kouluttaja saa palautetta	Kouluttaja kerää palautteen keskustellen	
Tarvittaessa voi pitää pienen tauon jossain välissä.			

5.2 Koulutuksen toteutus

Iloa, taitoa, kaatoja -keilailua! -pilottikoulutuksen sisältö muodostui esittelyistä ja virittämismisestä, teoriaosuudesta, yhteisestä ideoinnista ja loppuyhteenvedosta sekä jatkotoimenpiteiden sopimisesta. Koulutus toteutettiin arki-iltana helmikuussa 2017 kahden tunnin mittaisena Kupittaa keilahallilla Turussa.

Koulutus aloitettiin esittelyllä ja tervetuloilmoituksilla. Esittelyn jälkeen osallistujille kerrottiin taustoja tämän koulutussisällön syntyyn ja hahmoteltiin heille tulevan illan kulkua. Virittäytyminen ja tutustuminen tehtiin piirissä tasapainoillen yhdellä jalalla ja samanaikaisesti paperipalloa toisilleen heitellen. Nimen lisäksi kerrottiin toisille mikä on omasta mielestä keilailussa parasta ja mikä haastavinta. Näin saatiin osallistujien näkemyksiä esiin kaikille tutun lajin kautta. Ja samalla yksi idea lasten kanssa toimimiseen myös.

Seuraava koulutusosio toteutettiin läheisessä käytävässä tutustumalla tutkimustiedon pohjalta tehtyihin tietoisuuskäsitteisiin. Pisteitä oli kolme ja tietoisuuskäsitteiden sisältö löytyi myös osallistujamateriaalista. Tietoisuuskäsitteiden aiheet jakautuivat lasten liikunnan suosituksiin ja liikunnan määrään, liikunnan terveydellisiin ja muihin positiivisiin vaikutuksiin sekä motorisiin taitoihin ja oppimiseen. Tehtävänä oli tutustua aiheisiin ja kommentoida omaan tahtiin, mihin ja miten valmentaja voi vaikuttaa kyseisten aiheiden osalta. Tavoitteena oli lisätä valmentajan tietoa liikunnan vaikutuksista, lisätä ymmärrystä, miten hän voi vaikuttaa lapsen liikunnalliseen elämäntapaan valmentajana ja houkutella pohtimaan käytännön keinoja siihen. Yksilötyöskentelyn jälkeen kokoonnuttiin jokaisen pisteen luo ja käytiin ryhmäkeskusteluna esiin tulleet ajatukset läpi. Tämän jälkeen esiteltiin lyhyesti Kasva Urheilijaksi -sivusto, josta saa lisätietoa niin valmentaja, lapsi kuin vanhempikin.

Välissä haettiin pientä purtavaa iltapalaksi ja siirryttiin katsomaan golfliiton junioriohjelman esittelyvideota harjoittelun monipuolistamisesta. Osallistujien tehtävä oli etsiä videolta monipuolistamisen keinoja. Yhdessä keskustellen mietittiin, voisiko videon antaa hyödyntää meidänkin lajissa. Samalla painottaen perusteluja monipuolisuuden hyödyistä lapselle. Tämä viritti ryhmän kohti seuraavaa osuutta, jossa kävimme ennakkotehtävät läpi. Ennakkotehtävänä oli kirjata ylös pitämänsä harjoitus valmiiseen tuntipohjaan. Alkuverryttelyistä käytiin läpi käytännössä osallistujien haluamat osuudet muun muassa suoritusteknisiä ja uusia vinkkejä antaen. Näiden suunnitelmien kautta edettiin ryhmätöihin, joissa ideariihimenetelmällä ideoitiin monipuolistamisen elementtejä oman suunnitelman tueksi. Ideat

esiteltiin muille. Tavoitteena oli, että valmentaja innostuu ideoimaan uusia toimintatapoja ja osaa suunnitella monipuolisen harjoituskerran.

Jotta koulutuksesta jäisi jotain konkreettista mieleen ja mahdollisesti toimintaankin, osallistujat miettivät 1-3 asiaa, joita he voisivat kokeilla oman ryhmänsä kanssa heti seuraavasta viikosta alkaen. Viimeisenä kerättiin palaute illan annista ja tunnelmista keskustellen.

6 Pohdinta

Kehittämistyötä tarkastellaan pohdintaosuudessa koulutuksen kehittämisen ja pilottikoulutuksen toteuttamisen näkökulmasta suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Pää tavoite oli koulutussisällön kehittäminen keilailuvalmentajille lasten monipuolisen harjoittelun tueksi. Lopussa on yhteenveto tavoitteiden toteutumisesta sekä suunnitelma jatkotoimenpiteistä.

6.1 Koulutuksen suunnittelu

Koulutuksen rakentaminen muodostuu monista huomioitavista asioista. Vaikka teoria on hallussa, toimintaympäristö tuttu, tarve määritelty, ammattitaitoinen kouluttaja ja tavoite kirkkaana mielessä, valintojen ja painotuksien tekeminen on haastavaa. On huomioitava osallistujien taustat ja aiempi osaaminen sekä ehkä tärkeimpänä innostaminen. Varsinkin, kun yritetään kehittää uutta toimintatapaa.

Koulutuksen suunnitteluvaiheessa pohdittiin paljon erilaisia sisältöjä koulutukseen ja osallistujamateriaaliin. Molempiin valittiin sisällöt eri näkökulmilta, joiden ajateltiin tukevan toisiaan. Koulutussisällöiksi valittiin kaksi pääteemaa, liikunnallisen elämäntavan tukeminen ja yksittäisen harjoittelun suunnittelu. Liikunnallinen elämäntapa siksi, että valmentajat ymmärtäisivät vielä paremmin oman toimintansa vaikuttamismahdollisuudet lapsen ja perheen liikunnalliseen elämään. Ja yksittäinen harjoittelu siksi, että se on toistuvaa ja siihen tehtävillä muutoksilla on konkreettista vaikutusta lapsen oppimiseen, viihtymiseen ja lajitaitoihin. Tavoite säilyi helposti mielessä ja toiminnoissa kouluttajan tiiviin yhteistyön vuoksi. Kouluttaja toimi samalla lähestulkoon niin tilaajan kuin toteuttajankin roolissa. Määrällisesti ajateltuna kahden päätavoitteen valinta oli hyvä, sillä kahteen kokonaisuuteen ehdittiin koulutusajassa melko hyvin paneutua. Aikataulu toimi hyvin ja koulutus toteutettiin lähes suunnitelman mukaisena. Kuten Kupias (Kupias 2008, 55.) on todennut, väljyyttä koulutuksen rakenteeseen tulee jättää, jotta keskusteluille ja osallistujien toiveille on aikaa. Ja tämä tällä kertaa onnistui.

Toteutuksesta vain palaute jätettiin keräämättä, sillä keskustelua tuli hyvin ja itse koulutus tilaisuuden palautteen keräämisellä ei haluttu osallistujia enää vaivata. Jatkossa palaute olisi hyvä tehdä samalla lailla kuin Suomen Keilailuliiton muissakin koulutuksissa. Arviointi on kuitenkin tärkeä osa koulutuksen kehittämistä (Frisk 2008, 4.)

Lasten motoristen perustaitojen tukemiseen kaivattiin selkeästi tukea sekä teoriassa että käytännössä. Siihen voisi suunnitella osion seuraavaa koulutusta varten. Osio voisi olla

tunnin mittainen ja näin kokonaiskestoksi muodostuisi kolme tuntia. Teoriaosuus lasten liikunnan merkityksestä on jatkossa hyvä olla mukana herättämässä keskustelua urheiluseuran ja valmentajan roolista lapsen liikunnallisen elämäntavan yhtenä tukijana. Mukailtu näyttelykävely toimi menetelmänä tässä hyvin. Jokainen osallistuja sai pohtia välillä yksi, välillä toisen kanssa ja lopuksi ryhmässä. Näyttelykävelyn avulla päästiin uuden asian lisäksi syventämään aiemmin opittua. (Kupias 2007, 66.)

Ennakkotehtäväksi voisi miettiä jotain havainnointitehtävääkin. Tällöin jokainen voisi havainnoida ryhmän liikkeen ja toistojen määrää harjoitusten aikana. Näin saataisiin mahdollisesti perusteluja ja havaintoja arjen tarpeesta. Näin myöskään tehtävä ei henkilöidy vaan antaa tietoa ryhmän toiminnasta kehittämistyötä varten.

Mielenkiintoista olisi myös pilkkoa harjoitteet keilailun lajianalyysin pohjalta tukemaan keilailusuorituksen eri vaiheita ja toteuttaa tämä käytännössä. Se voisi motivoida valmentajia erilaisten harjoitteiden kehittelyyn. Keilailun lajianalyysia ei ole vielä käytössä tueksi tähän. On loistava tilanne, että koulutusta päästiin pilotoimaan yhteistyössä innokkaiden ihmisten kanssa. Ryhmä tunsu toisensa entuudestaan ja se helpotti selvästi avointa keskustelua ja kriittistä pohdintaakin. Kaikki olivat rakentavan innostuneella tavalla osallistumassa yhteisen asian puolesta. Jatkossa voisi vielä huomioida paremmin, miten valmentaja voisi määritellä itselleen henkilökohtaisen tavoitteen koulutuksen ja/tai lasten valmennuksen suhteen. Ja miten koulutus sitten siihen vastaa. Sillä Lonkan mukaan (Lonka 2015, 34.) henkilökohtainen ja merkityksellinen tavoitteen asettelu parantaa oppimista.

Koulutustilan valinta oli hyvä. Tuttu toimintaympäristö (keilahalli), helppo tulla, mukavan pieni tila ryhmän mukaan, iltapala lähellä, AV-laitteet toimivat ja lisätiloina oli myös käytävät käytössä. Tila mahdollisti kouluttajan läsnäolon lähellä osallistujia, mikä on yksi peruste toimivalle vuorovaikutussuhteelle Kupiaksen mukaan. (Kupias 2008, 28.) Keilahallin käytävien käyttö toimi samalla myös viestinä muille keilahallikävijöille, että jotain tapahtuu. Itse keilahalliympäristöön liittyviä muutoksia olisi hyvä kokeilla jatkossa, jotta nähdään niiden vaikutus toimintatapoihin. Sillä toimintaympäristöllä on taipumusta ohjata myös toimintaa.

Kouluttajaohje jäi tässä kohtaa melko suppeaksi. Myöhemmässä vaiheessa siihen olisi hyvä lisätä vielä tarkennukset sisällöittäin. Mikäli muita kouluttajia koulutetaan aiheeseen, opinnäytetyön teoriaosion tietoja voi käyttää koulutuksen tukena. Lisäksi tulisi käydä läpi myös kouluttajan esiintymiseen liittyviä asioita.

Osallistujamateriaali piti sisällään teoriaa lasten liikunnan tärkeydestä, motorisista perustaidoista ja lasten harjoittelemisesta 7-12 -vuotiaana. Lisäksi materiaali avasi yksittäisen harjoituksen rakennetta ja antoi mallin uudeksi toimintatavaksi harjoituksen monipuolistamiseen. Tähän yksityiskohtaiseen osallistujamateriaaliin osallistujat voivat helposti palata koulutuksen jälkeenkin. (Kupias 2012, 74.) Valmentajilta kerättiin ennakkopalautteita tämän osallistujamateriaalin pohjalta. Valmis ehdotus toimintatavaksi oli laitettu herättämään mahdollisuutta uuteen toimintatapaan.

Koulutuksessa käytettävät materiaalit toimivat pääsääntöisesti hyvin. Näyttelykävelyn tietoisuudella voisi tiivistää, jotta niistä tulisi helppolukuisempia ja nopeammin sisäistettävissä. Golfliiton video antoi hyvän esimerkin uudenlaisesta ajattelusta. Kouluttajan esittelemä kasva urheilijaksi sivusto ja muun muassa sen palvelut liikunnallisen elämäntavan tukemiseen saivat hyvän vastaanoton. Tieto oli aivan uusi kaikille osallistujille. Tulevaisuudessa kaikkien materiaalien ulkoasu tulee miettiä lajiliiton ilmeen mukaiseksi.

Jatkossa tähän on hyvä saada ulkopuolisen tai toisen kouluttajan näkemystä kehittämisen tueksi. Ja osallistujille olisi hyvä tehdä esimerkiksi palautelomake, jolla voidaan kysyä osallistujien näkemyksiä tavoitteiden täyttymisen osalta. Suunnittelussa voisi ottaa jatkossa huomioon osallistujien osaamisen kartoituksen. Tällä kertaa ryhmän kanssa oli tehty töitä pidemmän aikaa, eikä sille ollut tarvetta. Mutta jatkossa mahdollisten uusien koulutettavien osalta, asiaa kannattaa pohtia. Valmentajilla voisi olla tukena myös jonkinlainen itsearviointimateriaali. Suomen Keilailuliiton arviointimenetelmiin tulee tutustua ja ottaa niistä mallia tämän koulutuksen ja toiminnan arvioimiseen. Joka tapauksessa sinettiseura-auditoinneissa arviointi on säännöllistä, mutta voisi olla tiiviimpääkin.

Koulutuksen jatkokehittelyssä ja kouluttajana voisi toimia hyvin tiimi, joka muodostuu keilailun ammattivalmentajasta ja lasten liikunnan ammattilaisesta.

Kehittämisajatuksena jatkoon voisi olla säännöllisen koulutuksen tarjoaminen keilailun junioriseurojen valmentajille. Iloa, taitoa, kaatoja - keilailua! koulutus voisi toimia tässä hyvin. Tällöin Suomen Keilailuliitto voisi markkinoida samalla sinettiseuratoimintaa ja seuratuksen hakua lajin aktiivisille junioriseurojen valmentajille. Tämä voisi olla lajiliiton aloituskohti vahvempaa yhteistyötä keilaseurojen kanssa lajin kehittämiseksi. Jatkossahan koulutukselliset osiot kehittyvät varmasti tarpeen mukaan. Mikäli keilailu haluaa profiloitua lapsilähtöisenä, liikunnallista elämäntapaa tukevana, harrastuksena ja urheiluna, jossa on aktiivisia jäseniä, keilaseurojen elinvoimaisuutta on tuettava.

6.2 Koulutuksen toteuttaminen

Koulutus toteutettiin kahden tunnin mittaisena ja illassa oli hyvin aikaa keskustella osallistujien ajatuksista lasten monipuoliseen harjoitteluun ja liikunnan vaikutuksista lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen.

Koulutus eteni suunnitelman mukaisesti. Avoin ilmapiiri vallitsi koulutuksessa heti alusta asti. Kaikki koulutuksessa olleet tunsivat toisensa entuudestaan ja olivat avoimin mielin tulleet tilaisuuteen. Mukana oli samasta kaupungista kahden eri seuran edustus, toinen seura keskittyy lähinnä harrastajakeilaajiin ja toisella on melko vahva edustus nuoria myös maajoukkutehtävissä.

Koulutukseen virittäytyminen aloitettiin kaikille tutulla aiheella, mitä hyvää keilailussa on ja mitä haasteita. Keskustelu toteutettiin samalla tasapainoharjoitteena, paperipalloja heitellen ja yhdellä jalalla seisoen eri asennoissa. Näin osallistujat saivat yhden mallin tasapainoharjoitteesta ja syvien lihasten tukemisesta. Osallistujat olivat kouluttajalle tuttuja ja odotuksista illan osalta oli ehditty keskustelemaan jo sinettiseuratapaamisessa, ei erityisiä toiveita koulutuksen alussa osallistujilta kerätty.

Alussa hahmotettiin kaikille illan kulkua ja tulevia sisältöjä. Näin kaikille syntyi yhteinen kokonaiskuva siitä mitä tulossa on. (Kupias 2012, 53-56.) Lisäksi kerrattiin vielä, miten tähän koulutussisältöön ollaan päädytty. Koska kyseessä oli koulutuksen ensimmäinen pilottivaihe, toivottiin osallistujilta aktiivista osallistumista iltaan ja palautetta eri osioista toivottiin saatavan illan aikana tai koulutuksen jälkeenkin.

Liikunnan vaikutus lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen käytiin läpi sovellettuna näytellykävelynä. Tilana hyödynnettiin keilahallin käytäviä, jotta päästiin liikkumaan kokoustilan ulkopuolelle. Tavoitteena oli pitää ilta aktiivisena mahdollisuuksien mukaan. Tehtävänä oli miettiä, miten ja millä tavoin valmentaja voi olla tukemassa lasten riittävää liikkumista. Ja mihin asioihin valmentaja haluaa vaikuttaa. Valmentajat jäivätkin miettimään omia arvojaan ja toimintatapojaan. Tutkimustietoon perustuvat tietoiskut tarjosivat selkeästi pohdinnan aihetta ja siivittivät ideoimaan asioita myös käytännön tasolle. Valmentajat kokivat vaikuttavansa moniin asioihin, joihinkin hyvin ja toisiin vähän huonommin. Tehtävänä tämä oli onnistunut. Osallistujat saivat ensin miettiä asioita yksin rauhassa pureskellen. Tästä huolimatta keskusteluja syntyi jo tämän itsenäisen työskentelyn aikana. Osallistujat rohkaistuivat kyselemään ja epäroimään ääneen, eli kokivat oppimisympäristön turvalliseksi. Kouluttajan oli helppo tukea tätä tunnetta illan ajan. Kaikista taisi todellakin tuntua, että

yhteisellä asialla ollaan ja uuden kehittämisen äärellä. Valmista mallia ei ollut. Kuten Lonka on todennut, koulutus oli yhteisöllistä vastauksien hakemista ja uuden tiedon luomista. (Lonka 2015, 97-98.) Lopuksi tietoiskut käytiin yhdessä keskustellen ja perustellen läpi.

Keskusteluissa tuli puheeksi lasten monipuolisen liikunnan ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Yhdeksi tukimateriaaliksi tähän esiteltiin valmentajille Kasva Urheilijaksi - sivusto. Ennakkotiedusteluissa selvisi, että kyseinen sivusto oli vielä vieras valmentajille. Näin valmentajien ja mahdollisesti myös lasten ja vanhempien avuksi tästä tuli yksi uusi työväline lisää.

Koulutuksen materiaalina tässä olleet tietoiskut toimivat hyvänä herättelijänä ja tiedon päivittäjinä lasten liikunnan vaikutuksista. Tietoiskut voisi jatkoa varten tehdä vielä tiiviimpään muotoon. Näin ne olisi helpompi ja nopeampi sisäistää. Osallistujamateriaalissa asiat voivat olla laajemmin.

Pienen tauon jälkeen virittäydyttiin monipuoliseen harjoitteluun Suomen Golfliiton esittelyvideon kautta. Golf kuuluu lajina keilailun kanssa samaan Olympiakomitean tarkkuuslajien ryhmään ja lajeilla on aiempaa yhteistyötä ohjaaja- ja valmentajakoulutusten osalta. Golfliitto on käynnistänyt oman juniorigolfohjelman ja sen tavoitteet ovat osaltaan yhtenevät tämän koulutuksen kanssa. Näin ollen oli luonnollista ottaa esimerkkiä heiltä. Monet harjoitteista olivat aivan muuta liikuntaa kuin golfia. Video toimi tässä vaiheessa hyvänä herättäjänä ja myös mallin antajana. Nähtiin käytännössä, että mahdollisuuksia on. Vaikka-kin toimintaympäristö lajeissa on erilainen. Keilahalliympäristön valmentajat kokevat poikkeuksetta haasteeksi. Valmentajien sanoin ”miten saada lasten koheltaminen, ilo ja liike hyväksytyksi keilahallin muiden asiakkaiden silmissä?” Yhteisen pohdinnan jälkeen todettiin, että toimintakulttuuri muuttuu hitaasti ja pienin askelin. Valmentajan onkin itse päätettävä, millaisen askeleen hän on valmis ottamaan. Mietintään kannattaa ottaa myös keinot, joilla koko keilailuyhteisöä voitaisiin tukea muutoksessa. Esimerkiksi viestinnällisin keinoin voitaisiin auttaa koko keilailuyhteisöä muutoksen aikana. Kuten Juuti & Virtanen ovat todenneet, kun koko yhteisö on mukana koulutuksessa, voidaan kehittää koko oppimisympäristöä ja saada aikaan pysyviä muutoksia yhteisön toimintaan. (Juuti, P. & Virtanen, P. 2009, 151.)

Tästä siirryttiin käytäntöön tutkimaan osallistujien ennakkotehtävänä olleita harjoitus suunnitelmia. Ennakkotehtävän avulla osallistujat olivat hyvin orientoituneita koulutukseen, kuten Valvio & Parviainen on teoksessaan kertonut. (Valvio & Parviainen 2013, 13.)

Lajiharjoituksen suunnittelu oli valmentajilla hyvin hallussa. Muutamia alkuverryttelyliikkeitä käytiin yhdessä läpi ja valmentajat olivat kiinnostuneita kouluttajan sovelluksista niihin sekä oikeista suoritustekniikoista liikkeiden osalta. Haasteiksi koettiin lasten motivointi alkuverryttelyyn tai muuhun keilailusta poikkeavaan harjoitteluun. Toisaalta erilaisia toimintatapoja ei oltu vielä säännöllisesti kokeiltu. Valmentajat ajattelivat koulutuksen jälkeen kokeilla alkuverryttelyä ennen varsinaista ratatuntia, jolloin rataharjoittelu jäisi keilailulle. Lisäksi muutamia oheisharjoitteita lajiosion sisään pohdittiin. Ideoita kerättiin yhteisessä aivoriihessä ja monia ideoita harjoituksen monipuolistamiseen visioitiin käytännön tasolle asti. Aivoriihi on hyvin toimiva opetusmenetelmä, jossa osallistujat voivat tuoda omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan esille. (Kupias 2007, 89.)

Paljon pohdittiin mitä monipuolisuus lajissa on, voisiko keilailutoimintaa olla ympäri vuoden, millaiset valmiudet valmentajilla on monipuolisemman lasten liikunnan toteuttamiseen, mitä välineitä voisi käyttää, mitä voisi toteuttaa osana keilailuharjoittelua ja mitä monipuolinen lajiharjoittelu on. Selkeästi valmentajat jäivät miettimään omaa rooliaan, seuran roolia ja tavoitteita lapsiryhmien osalta. Todennäköisesti kouluttajan rakentava palaute loi osallistujille uskoa omiin kykyihin. (Lonka 2015, 188.) Valmentajat uskoisivat hyötyvän lasten perustaitojen ja motorisen kehityksen luennosta sekä käytännön tuntimallista. Tietoa asiasta kaivattiin lisää ja selkeää mallituntia harjoitteista. Alun tietoisuus näyttelykävelyn jälkeen voisi olla paikallaan lyhyt luento motorisista perustaidoista ja liiketekijöistä. Muutamat lisättiin jo osallistujien materiaaliin. Selkeästi koulutuksessa on hyvä olla kolmas tunti, joka voidaan käyttää käytännön tunnin toteutukseen. Tällöin golffiiton videon voisi jättää kokonaisuudesta pois tai tehdä siihen keilailusta oman.

Koulutuksen ajatuksena oli saada osallistujat ajattelemaan ja oivaltamaan itse. Tästä syystä osallistujien materiaalia ei tehty valmiiksi harjoitustuntimalliksi, eikä valmista vinkkiopasta luotu. Vaikka osallistujat sellaista toivovatkin, asian jatkuvuuden kannalta on varmasti tehokkaampaa tukea valmentajien omia oivalluksia asian eteenpäin viemisessä. Eri asia on, jos tiedot ja taidot lasten monipuolisen liikkumisen tukemiseen puuttuu. Tähän myös käytännön osuus koulutuksessa olisi paikallaan.

Vaihtoehtoisesti kahden tunnin koulutusta varten voisi työstää lyhyen videon erilaisista harjoitteista lajiharjoitteiden rinnalle. Videon suunnittelu aloitettiin heti pilottikoulutuksen jälkeen ja se toteutetaan mahdollisesti yhteistyössä keilailun ammattivalmentaja kanssa.

6.3 Yhteenveto

Opinnäytetyöllä oli useita tavoitteita. Pää tavoite oli kehittää koulutussisältö keilailun valmentajien tueksi monipuolisemman harjoituksen luomiseen. Koulutus luotiin ja pilottikoulutus pidettiin onnistuneesti. Koulutuksen tavoitteena oli lisätä osallistujien ymmärrystä monipuolisen liikunnan vaikutuksesta lapsen kehitykselle, auttaa oivaltamaan monipuolisen toiminnan tuki lajitaidoille, innostaa uusien toimintatapojen kokeilemiseen sekä antaa ideoita ja konkreettisia työkaluja monipuolisemman harjoituksen toteuttamiseen. Osaltaan näitä tavoitteita kouluttajan mielestä täyttyi, vaikkei niitä erityisesti mitattu. Selkeästi osallistujat innostuivat miettimään, oivalsivat lasten liikunnan suositusten kautta terveydelle tarpeellisen liikunnan määrän ja ajattelivat kokeilla uutta toimintatapaa käytännössä. Prosessi lähti käyntiin.

Lajiliitolla oli tavoitteena myös valmentajien tukeminen ja laadukkaan sekä monipuolisen harjoittelukulttuurin tukeminen. Lajiliiton mielestä tämä työ on hyvä alku näiden tavoitteiden eteenpäin viemiseen. Käytännön harjoitteet ja videomateriaali toimisi tässä hyvänä tukena. Kokonaisuutena junioriseurojen ja kaikkien keilaseurojen tukipalveluja herättiin miettimään.

Opinnäytetyön tekijän tavoitteena oli edistää lasten monipuolisempaa harjoittelua, jotta lasten mielenkiinto säilyisi paremmin, vammariski pienenesi ja valmiudet lajitaitojen oppimiseen kasvaisi. Näistä tavoitteista jäätii vielä paljon, oikeastaan ollaan vasta tämän urakan alkutaipaleella. Toisaalta päästiin käytännön tasolle ratkaisemaan pidemmän aikaa ollutta haastetta. Toinen tavoite oli kehittyä itse koulutuksen tuottajana, toteuttajana ja olla vaikuttamassa lajiliiton koulutusjärjestelmän kehittymiseen. Tältä osin opinnäytetyöprosessi toi paljon uusia näkökulmia. Miten rajata sisältöjä, miten huomioida osallistujien tarpeet, kuinka kouluttajana voi perehtyä osallistujien toimintaympäristöön, jotta voi tukea sitä parhaiten.

Jatkon osalta tehtiin toimintasuunnitelma. Koulutusmateriaali tehdään loppuun käytännön osion osalta syksyyn 2017 mennessä. Ensimmäinen täydennyskoulutus junioriseurojen valmentajille järjestetään vuoden 2017 aikana. Samalla suunnitellaan osion integrointi osaksi lajiliiton 1-tason valmentajakoulutusta (Keilailun perusvalmentajan kurssi). Ennen koulutusta järjestetään vielä demo käytännön osuudesta, jotta saadaan lisää kokemuksia siltä osin. Lisäksi suunnitteilla on video lasten ohjatusta toiminnasta koulutuksen täydennykseksi ja video alkuverryttelyn toteuttamisesta. Alkuverryttelyvideo olisi hyvä saada jakoon kaikille halleille, näin se toimisi samalla tukena junioriseurojen työlle. Lisäksi koulu-

tus esitellään tulevaisuuden ryhmän valmentajille ja mietitään yhdessä tulevia kehittämisen kohteita (tulevaisuuden ryhmä on ns. lasten ensimmäinen ”maajoukkue”). Lapsia ja nuoria voisi myös osallistaa jollain tavoin harjoituksen sisällön suunnitteluun ja toteutukseen.

Loppuun voikin todeta, että tämän opinnäytetyön avulla otettiin yksi pieni askel kohti liikunnallisempaa keilailukulttuuria.

LÄHTEET

Dweck, C. 2008. Mindset. The new psychology of success. Ballantine Books. New York.

Frisk, T. 2008. Opas arvioinnista kouluttajille. Edita Prima Oy. Helsinki.

Juuti, P. & Virtanen, P. 2009. Organisaatiomuutos. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Oppimiskäsitykset. Luettavissa
<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset>. 2016.

Kupias, P. 2000. Oppia opetusmenetelmistä. Educa-Instituutti Oy.

Kupias, P. 2008. Kouluttajana kehittyminen. Yliopistopaino. Helsinki.

Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Sanoma Pro Oy.

Lonka, K. 2015. Ohjattu oivaltaminen. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Marckwort, A. & Marckwort, S. 2013. Kehitä esiintymistaitojasi. Suomen Yrityskirjat. Helsinki.

Olympiakomitea. Sinettiseurat. Luettavissa
<http://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/laatuseurat/sinettiseurat/tietoa-sinettiseuroista/>

Petäjä, M. & Koponen, E. 2002. Muutosprosessin ohjaaminen. Hakapaino Oy. Helsinki.

Schaupp, M., Koli, A., Kurki, A. & Ala-Laurinaho, A. 2013. Yhteinen muutos. Työhyvinvointia työtä kehittämällä. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Sinokki, M. 2016. Työmotivaatio, innostusta, laatua ja tuottavuutta. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Suomen Keilailuliitto. Keilailun perusvalmentajakurssi –materiaali.

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.

Valvio, T. & Parviainen, T. 2013. Onnistu kouluttajana -7 askelta yleisön hurmioon. Kaupakamari. Helsinki.

Viitala, R. 2005. Johda osaamista! Osaamisen johtaminen teoriasta käytäntöön. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Vuorinen, I. 1993. Tuhat tapaa opettaa. Vammalan Kirjapaino Oy. Naantali.

LIITTEET

Liite 1. Kouluttajan ohje

TAVOITTEET

Osallistuja

- Ymmärtää monipuolisen liikunnan vaikutuksen lapsen kehitykselle
- Oivaltaa monipuolisuuden merkityksen lajitaitojen kehittymiselle
- Innostuu uuden toimintatavan kokeilemiseen
- Saa ideoita ja konkreettisia työkaluja monipuolisemman harjoituksen toteuttamiseen

AIKATAULU

Koulutuksen kesto 2 h

Tervetuloa ja koulutuksen esittely	10 min	10 min
Osallistujien esittely	15 min	25 min
- ennakkotehtävän alkuverryttelyt		
Liikunnallisen elämäntavan tukeminen	35 min	1 h
- lasten liikunta nyt, lasten urheilu, valmentajan rooli		
Yksittäisen harjoituskerran suunnittelu	50 min	1 h 50 min
- tavoiteasettelu, monipuolisuus		
Koulutuksen päätös	10 min	2 h
- palaute, todistukset ja jatko		

RAKENNE

Iloa, taitoa, kaatoja - keilailua!		kesto 2 h	
SISÄLTÖ	OSAAMISTAVOITE	KOULUTUSTAPA SISÄLLÖITTÄIN	KESTO
Kerätä toiveita/ odotuksia illalle	Osallistujaa saa vaikuttaa	Fläppi tuloaulassa	
Tervetuloa ja koulutuksen esittely	Osallistuja kokee olevansa tervetullut	Kouluttaja toivottaa tervetulleeksi ja huomioi jokaisen	10 min
	Osallistuja tietää koulutuksen kulun ja tavoitteen	Kouluttaja esittelee itsensä ja koulutuksen	
	Osallistuja hahmottaa lasten liikunnan nykytilaa	Kouluttaja avaa lasten liikunnan nykytilaa	
Tutustuminen	Osallistuja orientoituu aiheeseen ja tutustuu muihin	Ryhmässä esittelyt, hypyt ja päivän kuulumiset	10 min
	Kouluttaja hahmottaa mitä osallistujat odottavat koulutukselta	Katsotaan, mitä odotuksia on illalle	
Liikunnallisen elämäntavan tukeminen	Osallistuja ymmärtää lasten liikunnan merkityksen	Näyttelykävelynä	40 min
	Osallistuja ymmärtää valmentajana toimimisen mahdollisuuden vaikuttaa lapsiin	mihin valmentajana voin vaikuttaa?	
	Osallistuja motivoituu pohtimaan käytännön keinoja lapsen liik. elämäntavan tukemiseen	miten voin vaikuttaa? koonti ryhmittäin	
Yksittäisen harjoituksen suunnittelu	Osallistuja osaa suunnitella monipuolisen harjoituskerran	Perustelut tutkimusnäyttöön perustuen, esimerkkiä golfliiton videolta	50 min
	Osallistuja motivoituu ideoidaan uutta toimintamallia	ideariihi, pohditaan yhdessä vaihtoehtoja	
	Osallistuja innostuu kokeilemaan uutta	Kouluttaja pyytää kirjaamaan 1-3 asiaa, jotka valmentaja ottaa heti käyttöön	10 min
	Kouluttaja saa palautetta	Kouluttaja kerää palautteen keskustellen	
Tarvittaessa tauko puolivälissä.			yht.2h

KÄYTÄNNÖN JÄRJESTELYT

Kesto

Koulutuksen kesto 2 h.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu keilailun ohjaajille ja valmentajille, jotka haluavat tukea lasten monipuolista liikkumista ja tekevät käytännön valmennustyötä lasten parissa.

Ennakkotehtävä

Vähintään viikkoa ennen koulutusta osallistujille on toimitettu ennakkotehtävä. Tehtävä on kirjata yksittäisen harjoituksen toteutus tuntisuunnitelmalomakkeelle. Harjoitus, jonka on vetänyt omalle ryhmälleen. Ja valmistautua vetämään koulutuksessa muille osallistujille mahdollinen alkuverryttely, joka on omassa suunnitelmassa.

Paikka

Koulutus voidaan toteuttaa tilavassa kokoustilassa, osallistujien määrä huomioiden.

Tarvittavat välineet

- tykki, tietokone
- fläppipaperia, A4 paperia, post-it lappuja,
- odotukset taulu valmiiksi tilaan
- näyttelykävelyn tutkimusfläpit
- kyniä, tusseja
- kirjallisuutta esimerkiksi osallistujille
- ennakkotehtävää varten tuntisuunnitelmalomake
- linkki golfliiton juniorigolfohjelman videoon www.golf.fi/nuorisogolf/

Osallistujille

- osallistujien materiaali

Saate koulutukseen tulijoille

Hei,

tervetuloa ensi viikon tiistaina 28.2. klo 17.30-19.30 koulutukseen Kupittaa keilahallille. Kouluttajana allekirjoittanut.

Iloa, taitoa, kaatoja – keilailua!

koulutus on tarkoitettu keilailun ohjaajille ja valmentajille, jotka haluavat tukea lasten monipuolista liikkumista ja tekevät käytännön valmennustyötä lasten parissa.

Koulutuksessa pureudutaan kahteen osa-alueeseen: liikunnallisen elämäntavan tukemiseen ja monipuolisen harjoituksen luomiseen. Etsien yhdessä molempiin käytännönkeinoja valmennuksessa kokeiltavaksi. Tulethan siis avoimin mielin mukaan!

Ennakkotehtävä osallistujille on seuraava: kirjaa yksittäisen harjoituksen toteutus tunti-suunnitelmalomakkeelle (lomake liitteenä). Eli harjoitus, jonka olet vetänyt omalle ryhmällesi jossain vaiheessa. Ja valmistauduthan vetämään koulutuksessa muille osallistujille osan suunnitelman alkuverryttelystä☺

Ilmoitathan tulostasi ja iltapalaa varten myös ruoka-aineallergioistasi 24.2. mennessä. Ja Marja, välitäthän viestin teidän muillekin ohjaajille ja valmentajille.

Ystävällisin terveisin

Krista

Liite 2. Osallistujan materiaali

Sisällys

1	Johdanto	41
2	Tavoite	42
3	Keilailu	43
3.1	Lajin luonne	43
3.2	Ohjaaja- ja valmentajakoulutus	43
3.3	Keilailuharjoittelu yleisesti lapsilla ja nuorilla	44
3.4	Lasten liikunnan suositukset	44
3.5	Liikunta ja terveysvaikutukset.....	45
3.5.1	Vähentää koko kehon rasvaa	45
3.5.2	Parantaa fyysistä kuntoa	46
3.5.3	Ehkäisee sairauksia	46
3.5.4	Vaikuttaa terveyskäyttäytymiseen	47
3.5.5	Muita positiivisia vaikutuksia	47
3.6	Motoriset taidot	48
3.7	Oppiminen	48
3.8	Oikeus liikkuu.....	49
4	Lasten harjoittelu 7-12 -vuotiaana.....	50
4.1	Taidon harjoittaminen.....	50
4.2	Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet.....	51
5	Harjoitteet valmentajille	53
5.1	Yksittäisen harjoitteen rakenne	53
5.2	Harjoitteita perusvalmentajille	54
5.2.1	Alkuverryttely	54
5.2.2	Harjoitusosio	54
5.2.3	Loppuverryttely	55
6	Linkkejä.....	56
	Lähteet	57
	Liitteet.....	59
	Liite 1. Motoriset perustaidot	59
	Liite 2. Liiketekijät.....	60
	Liite 3. Harjoitteet	61

1 Johdanto

Keilailun juniorivalmennus keskittyy pääsääntöisesti keilaradalla tapahtuvaan lajiharjoitteluun. Yhä nuoremmat ja nuoremmat lapset tulevat kuitenkin lajin pariin ja ohjaajat ja valmentajat kaipaavat apua nimenomaan lapsen motoristen taitojen tukemiseen. Tukemalla motoristen taitojen kehittymistä myös lapsen valmiudet itse lajitaitojen oppimiseen paranevat.

Keilailu luokitellaan taitolajiksi ja valmennusmateriaalissa onkin todettu, että taidon oppimiseen tarvitaan 2000-10 000 toistoa ja sen osaamiseen 20 000-100 000 toistoa. Yhden tunnin keilailun aikana toistoja tulee noin 100. (Keilailun perusvalmentajakurssi, 11.)

Onkin tärkeää suunnitella keilailun rataharjoittelu niin, että toistoja tulisi mahdollisimman paljon. Yleensä juniorikeilaajat harjoittelevat ryhmissä 2-3 keilaajaa radallaan. Mutta voisi-ko ollakin niin, että osa harjoittelusta toteutettaisiin radan ulkopuolella, toimittaisiin pienemmissä ryhmissä, jolloin radalla oloaika olisi yksilöllistä ja toistoja tulisi enemmän yksin radalla keilaten.

2 Tavoite

Suomen Keilailuliitto on tilannut ehdotuksen lasten liikunnan tukipaketista, jolla voidaan tukea keilailuvalmentajien kurssikokonaisuutta. Tavoitteena on kannustaa valmentajia toiminnallisemman lajiharjoittelun pariin, toteuttamaan monipuolisempaa harjoittelua keilailun aloittaville lapsille ja nimenomaan keilahalliolosuhteissa.

Harjoitteiden avulla autetaan ohjaajia ja valmentajia lasten keilailuharjoituksen rakentamisessa. Harjoitteet on esitetty ehdotuksena olevan harjoituksen rakenteen muodossa sisältäen osioita alkuverryttelyyn, harjoitusosioon ja loppuverryttelyyn. Näin harjoittelulla ohjataan lapsia kohti monipuolisemman liikunnan harjoittelua ja muistutetaan ohjaajia ja valmentajia eri osa-alueiden tärkeydestä. Samalla muodostetaan myös malli yksittäisen harjoituksen suunnittelun tueksi.

3 Keilailu

3.1 Lajin luonne

Keilailusuoritus muodostuu tasapainoisesta alku- ja irrotusasennosta, oikeasta ajoitukselta, suorasta ja rennosta heilurista, johon askeleet mukautuvat. Keilaaja ottaa viisi askelta, jona aikana käsi heilahtaa pallon kera edestä taakse ja takaisin kohti keiloja. Tavoitteena on toistaa suoritusta mahdollisimman hyvin suhteessa olosuhteeseen ja kaataa kaikki keilat ensimmäisellä heitolla.

Kilpailun kesto keilailussa vaihtelee 1-8 tuntiin. Suoritusten välinen tauko on 30 sekunnista jopa viiteen minuuttiin. Koordinatiivisen taitotason ja keskittyminen kilpailutilanteessa on oltava vahvoja. Suorituksessa ei vaadita erikoista voimaa, kuitenkin voimaominaisuudet on oltava riittävän hyvät, jotta keilaajan ei tarvitse käyttää maksimaalisluonteista voimaa suorituksen toteuttamiseen. Näin liikekoordinaatio pysyy hyvänä ja tasapainoisen ja tehokkaan suorituksen tekeminen on mahdollista. Keilaajan perusvaatimukset lajissa ovat riittävän fyysisen peruskunnon lisäksi tarkkuus, taito, vahva psyyke ja hyvä taktikko. (Keilailun ohjaajakurssi)

Keilailusta ollaan tekemässä lajianalyysia lähitulevaisuudessa. Kun se valmistuu, harjoitteita tulisi peilata uudestaan lajianalyysin pohjalta ja varmasti koulutusmateriaaleja täydennetäänkin sieltä tulevan tiedon avulla.

3.2 Ohjaaja- ja valmentajakoulutus

Suomen Keilailuliiton valmentajakoulutusjärjestelmä muodostuu seuraavista koulutuskokonaisuuksista: Keilailun ohjaajakurssi (kesto 8h), Keilailun perusvalmentajakurssi (kesto 100 h), Keilailun kilpavalmentajakurssi (180 h) ja Keilailun Pro-valmentajakurssi (240 h). Keilailun ohjaajakurssi on edellytyksenä, jotta pääsee keilailun valmentajakoulutusjärjestelmään. Ohjaajakurssi on tarkoitettu keilakoulujen rataohjauksessa toimiville henkilöille. Tämän kurssin jälkeen Keilailun ohjaaja on oikeutettu pääsemään Keilailun perusvalmentajakurssille. Perusvalmentajakurssi on tarkoitettu lähinnä keilakoulujen johtotehtävissä ja teoriaopetuksessa työskenteleville henkilöille. Myös rataohjaus, ryhmänohjaus ja henkilökohtainen valmennus saattavat kuulua työnkuvaan. Nämä kaksi muodostavat yhdessä perusvalmentajakoulutuksen.

Keilailun perusvalmentaja voi syventää opintoja ja siirtyä kilpavalmentajakoulutukseen. Perusvalmentajakurssin lisäksi pääsyvaatimuksena on 100 tunnin lajivalmennuskokemus keilailusta. Kilpavalmentajakurssi on tarkoitettu paikallisliittotasolla työskenteleville henkilöille koulutuksen ja valmennuksen johtotehtävien tueksi. Työnkuvaan saattaa kuulua mm.

keilakoulujen suunnittelua, junioritoiminnan johto ja lahjakkuuksien seulonta sekä henkilökohtainen valmennus.

Kilpavalmentaja voi seuraavaksi siirtyä huippuvalmentajakoulutukseen. Keilailun Pro-valmentajakurssille on pääsyvaatimuksena Kilpavalmentajakurssin suorittaminen sekä 200 tunnin lajivalmennuskokemus keilailusta. Pro-valmentajakurssille hakeutuvat jo osittain keilailuvalmennuksesta elantonsa ansaitsevat henkilöt. Pro-valmentajien työnkuvaan kuuluu työskentely ”house-prona” paikallisliitossa tai keilahallissa kattavine valmennuspalveluineen.

Nämä edellä mainitut kolme ensimmäistä porrasta ovat Suomen Keilailuliiton järjestämiä valmentajakoulutuksia. Koulutuspolku voi edetä tämän jälkeen seuraavasti: Keilailun Pro-valmentajan tutkinnon suorittanut valmentaja voi jatkaa opintojaan ammattivalmentajakoulutuksessa urheiluopistoissa. Valmentajan ammattitutkinnon (VAT) suorittaneista tulee Keilailun ammattivalmentajia. Jatkokoulutuksina voi syventää opintojaan ja suorittaa Valmentajan erikoisammattitutkinnon ja Yliopistollisen tason. (Suomen Keilailuliitto, ohjaaja ja valmentajakoulutus)

3.3 Keilailuharjoittelu yleisesti lapsilla ja nuorilla

Keilailuharjoittelu on pääsääntöisesti lajiharjoittelua, jossa kaksi pelaajaa on samalla radalla ja suorittavat keilailuharjoitteita toisen istuessa tai jutellessa kaverin kanssa odotellen vuoroaan.

Lasten liikunnan tärkeys ”OPPIA LIIKKUMAAN, OPPIA LIIKUNNAN AVULLA”
(Pirkko Numminen 1996, 11)

3.4 Lasten liikunnan suositukset

Alle kouluikäisten lasten liikunnan suositukset päivitettiin vuonna 2016 asiantuntijaryhmän toimesta. Päivitystarpeeseen johti muutos perheiden ajankäytössä ja elintavoissa, jotka näkyvät lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän vähenemisenä ja ruutuajan lisääntymisenä. Lapsi tarvitsee lisää laadukasta fyysistä aktiivisuutta tukemaan kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Ja koska liikunnallisen elämäntavan syntyminen alkaa jo varhaislapsuudessa, me aikuiset voimme omalla toiminnallamme tukea lasta monin eri tavoin. Tueksi tähän on julkaistu uudet suositukset lloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Suosituksissa on yhdeksän pääkohtaa; lapselle vähintään kolme tuntia liikkumista päivittäin, vanhemmat näyttävät liikunnallisen elämäntavan mallia, kuunnellen lasta, touhuten monipuolisesti, erilaisissa ympäristöissä, eri välinein, välillä ohjatusti ja ennen kaikkea omaehtoisesti. Ja muistetaan, että meillä jokaisella on rooli lasten liikkumisen tukemisessa.

sa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, 5; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 12)

Kouluikäisten terveystoiminnasta on laadittu yleissuositus 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille vuonna 2008. Suositus pohjautuu asiantuntijoiden mielipiteisiin ja tieteellisiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista kouluikäisen terveyteen ja hyvinvointiin. Suositusten mukaan kouluikäisen tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivittäin, monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Suositus ottaa kantaa myös inaktiivisuuteen. Ruutuaikaa saa olla päivittäin korkeintaan kaksi tuntia ja yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille 2008, 18)

Tutkimuksissa on havaittu, että jo varhaislapsuudessa ilmenee huolestuttavan suuria eroja lasten fyysisessä aktiivisuudessa ja liikkumattomuus on suhteellisen pysyvää myös myöhemmin. Suomalaisista alakoululaisista noin puolet ja yläkoululaisista vain kuudesosa täyttää liikunta-aktiivisuuden minimisuosituksen – tunti ripeää liikuntaa joka päivä. Myös laajojen kyselytutkimusten mukaan liikunta vähenee huomattavasti murrosiässä. (Berg, P. & Piirtola, M. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000-2012, 54; Liikunta ja oppiminen 2012, 23)

3.5 Liikunta ja terveysvaikutukset

Liikunta vaikuttaa suotuisasti lapsen kehon koostumukseen, luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon ja mielialaan, tyypin 2 diabeteksen sekä muiden verenkiertoelinsairauksien riskitekijöihin. Erityisesti fyysisen passiivisuuden ja ruutuaajan vähentäminen vaikuttavat myönteisesti terveyteen. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 12-18)

3.5.1 Vähentää koko kehon rasvaa

Lasten ylipaino on merkittävä terveysongelma. Tutkimusten mukaan lähes viidennes 7–8-vuotiaista lapsista on jo ylipainoisia. Ylipainoisten lasten ja nuorten aerobinen kunto on heikompia kuin saman ikäisten normaalipainoisten kunto. Ylipainoinen lapsi ja nuori hengästyy ja väsy nopeasti, ja liikkuminen saattaa tällöin tuntua uuvuttavalta ja jopa epämiellyttävältä. Liikunnan lisääminen vaikuttaa suotuisasti enemmän ylipainoisten kuin normaalipainoisten lasten kehon rasvakudoksen määrään. (Berg, P. & Piirtola, M. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000-2012, 41; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 12-18)

3.5.2 Parantaa fyysistä kuntoa

Fyysinen aktiivisuus ja erityisesti voimakas ja kuormittava aktiivisuus parantaa lasten lihasvoimaa ja kestävyyskuntoa. 6-8 -vuotiaiden suomalaisten runsas omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän on todettu parantavan kestävyyskuntoa. Hyvä kestävyyskunto estää muun muassa hippokampuksen tilavuuden pienentymisen. Hippokampus on oppimisen ja muistin keskus. Luonnollisesti runsas ruutuaika vaikuttaa heikompaan kestävyyskuntoon 5-18 -vuotiaiden kohdalla sekä nivelten liikkuvuuteen. Ruutuajalla on yhteys lasten ja nuorten erilaisiin tuki- ja liikuntaelinongelmiin, joita esiintyy viikoittain yli 10-vuotiailla vähintään joka viidennellä. Yleisin ei-vammasta johtuva oire on niskakipu. (Berg, P. & Piirtola, M. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000-2012, 15, 52; Liikunta ja oppiminen 2012, 20).

3.5.3 Ehkäisee sairauksia

Epäsuotuisia riskitekijöitä sydän- ja verisuonitautien kannalta alkaa kasautua jo lapsuudessa vähemmän aktiivisille lapsille. Tämä näkyy veren rasva-arvoissa eroina liikkuvien ja ei-liikkuvien lasten ja nuorten (9–15-vuotiaita) välillä. Nuoruusiän kestävyystyyppinen harjoittelu vähentää korkean verenpaineen riskiä ja sillä on todettu olevan vaikutusta laskevasti myös alapaineeseen aikuisiässä. Tutkimuksissa on myös viitteitä, että säännöllinen kestävyystyyppinen liikkuminen nuoruudessa pienentää riskiä metaboliseen oireyhtymään aikuisena. Näyttää siltä, että fyysinen aktiivisuus lapsena ehkäisee monien kroonisten sairauksien ilmenemistä aikuisena. (Berg, P. & Piirtola, M. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000-2012, 54).

Lapsuus ja nuoruus ovat kriittistä aikaa luumassan kertymisen kannalta. Perintötekijät vaikuttavat keskeisesti luun kehittymiseen. Mutta ympäristötekijöillä (kuten liikunnalla ja kalsiumlisällä) voidaan vaikuttaa siihen, miten luusto pystyy saavuttamaan huippupitoisuuden ja murtumakestävyyden ennen aikuisikää. Näillä tekijöillä voi olla suotuisa vaikutus myöhemmin osteoporoosin ja siihen liittyvien murtumien ehkäisyssä. Monipuolinen liikunta vahvistaa luita ainakin 18 -vuotiaaksi asti. Mutta erityisesti tyttöjen monipuoliseen liikuntaan tulisi panostaa ennen kuukautiskierron alkamista, sillä heidän luihin liittyvät terveysvaikutukset tapahtuvat suurelta osin sitä. Niinpä lapsia ja nuoria tulisi kannustaa harastamaan riittävästi liikuntaa, myös iskutyypistä kuormitusta sisältävää liikuntaa. (Berg, P. & Piirtola, M. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000-2012, 47).

3.5.4 Vaikuttaa terveyskäyttäytymiseen

Tutkimustulosten pohdinnoissa korostetaan, että liikkumattomuus on yhteiskunnassamme huomattavasti suurempi ongelma kuin liiallinen liikkuminen. Säännöllisesti liikkuvat nuoret ovat terveystietoisia ja tekevät valintojaan sen mukaan. Kun taas liikkumattomuus näyttää olevan yhteydessä lisääntyneeseen tupakan, alkoholin ja muiden päihteiden käyttöön aikuisiällä. Suurin osa liikunnan terveyshyödyistä havaitaankin vasta myöhemmällä iällä. (Berg, P. & Piirtola, M. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000-2012, 44,59).

3.5.5 Muita positiivisia vaikutuksia

Lasten parempi toiminnanohjaus (muisti, tarkkaavaisuus, ajattelu), kielellinen kehitys ja oppimisvalmiudet ovat näkyneet monissa tutkimuksissa fyysisen aktiivisuuden tuomina hyötyinä. Kuten myös positiivinen vaikutus sosiaaliseen vastuuntuntoon, vuorovaikutustaitoihin ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Berg, P. & Piirtola, M. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000-2012, 15-16).

3.6 Motoriset taidot

Lapsen varhaisvuodet ovat tärkeitä motoristen taitojen kehittymisen kannalta. Tällöin lapsen biologinen kehittyminen mahdollistaa suurilla lihasryhmillä suoritettavan eli karkea-motoristen taitojen oppimisen, jos vain ympäristö (mahdollisuus, ohjaus, kannustus) sen sallii. Motoriset taidot luokitellaan käyttötarkoituksen mukaan tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin eli motorisiksi perustaidoiksi. Kohtuullisesti kuormittava ja rasittava fyysisen aktiivisuus on liitetty useimmissa tutkimuksissa parempiin motorisiin perustaitoihin.

Hyvät motoriset perustaidot auttavat meitä selviytymään arkipäivän fyysisistä haasteista sekä osallistumaan täysipainoisesti arjen aktiviteetteihin. Hyvät motoriset perustaidot lapsena ennustavat parempaa fyysistä kuntoa, vähemmän ylipainoa ja fyysisen aktiivisuuden vähenemistä myöhemmin. Tutkimusten mukaan paremmat motoriset perustaidot lisäävät motivaatiota liikkumiseen ja tukevat myönteisesti omaa käsitystä pätevyydestä. Tällä hetkellä tutkimusten valossa motoristen taitojen suoritustaso on heikentynyt, erityisesti tyttöjen käsittelytaidot. (Berg, P. & Piirtola, M. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000-2012, 15, 32-34; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 33).

3.7 Oppiminen

Liikunta parantaa oppimisvalmiuksia. Tätä yhteyttä näyttäisi selittävän se, että liikunta vaikuttaa edistävästi aivojen aineenvaihduntaan, rakenteisiin ja toimintaan. Reipas liikunta lisää aivojen verenkiertoa, hapensaantia, välittäjäaineiden määrää, vahvistaa hermosolujen välisiä yhteyksiä sekä lisää aivojen tilavuutta ja aktiivisuutta aivokuoren eri osissa. Liikunnan harrastaminen kehittää motorisia taitoja ja tämä saattaa selittää myös liikunnan vaikutuksia oppimiseen. Motoristen taitojen hallitseminen vaikuttaa myös aivojen kehittymiseen, sillä keskushermoston mekanismit vastaavat sekä motoristen että tiedollisten taitojen ohjauksesta.

Säännöllinen liikunta näyttää kasvattavan aivoissa hiussuonten määrää ja synnyttää uusia hermosoluja hippokampukseen. Liikunta lisää myös aivosolujen ja rakenteiden välisiä yhteyksiä ja tihentää olemassa olevia hermoverkkoja. Hyväkuntoiset lapset pystyivät tiedollisen testin aikana suuntaamaan paremmin tarkkaavaisuuden ja aivojen aktiivisuus oli suurempi kuin huonokuntoisilla. Jo 15 minuutin ripeä pyöräily lisäsi tutkimuksessa aivokuoren aktiivisuutta. (Liikunta ja oppiminen 2012, 20)

3.8 Oikeus liikkua

Tutkimusten mukaan kaikki monipuolinen fyysinen aktiivisuus, riittävä uni ja terveellinen ruokavalio ovat lapsen terveydelle tärkeitä. Hyvinvoinnin näkökulmasta niin uni, ruokavalio kuin liikuntakin, ovat asioita joita ei voi varastoida. Jotta hyvä fyysinen toimintakyky pysyy yllä ja kehittyy, se vaatii säännöllistä ja riittävän usein toistuvaa liikettä. Lasten kohdalla tämä tarkoittaa paljon kevyttä aktiivisuutta ja lisäksi useita reippaampia ja kuormittavampia jaksoja. Ja hyvin vähän passiivista oleilua. Näin tuetaan parhaiten lapsen kasvua ja kehitystä liikunnan avulla.

Lasten liikunnallisen elämäntavan kehittymiseen voivat vaikuttaa itse lapset, lasten vanhemmat, opetushenkilöstö varhaiskasvatuksessa ja koulussa, ohjaajat ja valmentajat harrastetoiminnassa, kunnan toimijat ja myös päättäjät. Yksi tärkein rooli liikuntakasvatuksen tukijoina on luonnollisesti lapsen vanhemmilla. Toimia esimerkkeinä, mahdollistajina, kannustajina. Huomattavaa on myös, että liikkumaton vanhempikin voi olla lapsen fyysisen aktiivisuuden merkittävä tukija. Perheen kasvatuskäytäntöihin vaikuttaminen voisi olla yksi väylä lasten aktiivisuuden lisäämiseksi.

Ohjaajilla ja valmentajilla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa lasten liikuntakasvatukseen vahvan auktoriteetin ja lapsille vapaaehtoisen toiminnan avulla. Lähes kaikki urheiluseuratoiminnassa olevat lapset kokevat toiminnan erittäin mieluksena. Seuratoiminta on tärkeä osa lasten liikuntakasvatusta ja toiminnalla voi olla hyvin toteutettuna selkeä rooli liikunnallisen elämäntavan vahvistajana. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 12-18, 22-23, 51)

Ja vaikka maailma on muuttunut, ihminen ei ja sen vuoksi Suomen poikien ja tyttöjen oman terveysoppaan neuvot vuodelta 1940 pitävät edelleenkin paikkansa!

”Terve ruumis kaipaa liikuntaa. Reipas liikunta panee veren kiertämään nopeammin ja kaikki elimet toimimaan vilkkaammin. Siitä seuraa mieluisa hyvinvoinnin tunne, hyvä ruokahalu ja makea uni. Reipas liikunta vahvistaa lihaksia, sydäntä, keuhkoja ja kaikkia elimiä. Sen avulla koko elimistömme varttuu voimakkaaksi. Harrastamalla varsinkin kasvu-
vuosina monipuolista liikuntaa saamme ruumiimme kehittymään sopusuhtaiseksi. Terveellistä liikuntaa on ulkoilmassa suoritettu ruumiillinen työ, samoin kuin juoksu, soutu, uinti, hiihto, luistelu jne. Joka päivä käytän ainakin 1,5 tuntia reippaaseen liikuntaan ulkoilmassa.” (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille 2008, 14)

4 Lasten harjoittelu 7-12 -vuotiaana

Lasten urheilu on parhaimmillaan lapsilähtöistä ja herättää lapsessa sisäisen motivaation tekemiseen. Lapsi motivoituu harjoittelemaan positiivisessa, oppimista ja omaa kehittymistä arvostavassa ilmapiirissä. Innostus tekemiseen antaa edellytykset terveelle psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle sekä taitojen oppimiselle. Monipuoliset liikuntakokemukset kehittävät aivojen hermoverkkoja ja mahdollistavat taitojen oppimisen. Lajitaitojen oppimisen edellytys on, että lapsi oppii ensin motoriset perustaidot. Motorisia perustaitoja ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot (LIITE 2), joiden automatisoituminen on toivottavaa seitsemänteen ikävuoteen mennessä. Myöhemminkin se onnistuu, oppiminen saattaa tällöin olla vain hitaampaa. (Kalaja, Jaakkola 2015, 194-196)

Myös määrällä on väliä. Tavoitteellisesti urheilevan lapsen tulisi liikkua vähintään 20 tuntia viikossa, josta neljäsosa koulu-, välitunti- ja arkiliikuntaa, neljäsosa olisi omatoimista lajiharjoittelua ja noin puolet urheiluseuran järjestämää harjoittelua. (Hakkarainen 2015, 185.)

4.1 Taidon harjoittaminen

Motorisen kehityksen aikana lapsen hermo-lihasjärjestelmä kypsyä, kehon koko kasvaa ja kehon koostumus sekä kehon osien suhteet muuttuvat. Muutokset tapahtuvat ennalta määrättyssä järjestyksessä, mutta kehittymisen nopeuteen vaikuttavat biologinen ikä, perimä ja yksilölliset erot. Muutoksen aikana lapsi omaksuu liikunnallisia taitoja. Välillä taitojen oppiminen on nopeampaa ja välillä hitaampaa. Motoristen taitojen kehitys kestää kuitenkin läpi elämän ja laadukkaan harjoittelun avulla taitoja voidaan oppia vanhempanakin.

Oppija, oppimisympäristö ja opetettava tehtävä ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa toisiinsa, ja sitä kautta oppiminen kehittyy. Liikuntataitojen oppimiseen tarvitaan havaitsemista, päätöksentekokykyä ja toimintaa kokonaisuudessaan. Taitojen oppiminen ei tapahdu hetkessä, joidenkin monimutkaisten liiketaitojen oppiminen saattaa kestää vuosikymmeniä. Onkin erittäin tärkeää tehdä harjoituksista toiminnallisia, sillä oppiminen perustuu runsaasti kokeilumahdollisuuksiin ja useisiin toistoihin. Harjoittelun tulisi sisältää myös vaihtelua, jolloin lapsen sisäisellä suoritusmallilla on mahdollisuus kehittyä. Näin lapsi oppii valitsemaan ja toteuttamaan tarkoituksenmukaisia liikeratkaisuja.

Taitoharjoittelun oppimisessa on hyvä huomioida hetkellinen suorituskyky ja todellinen oppiminen. Uuden taidon opetteluun aikana suoritustaso saattaa hetkeksi laskea, mutta taidon oppimisen jälkeen suoritustaso vakiintuu.

Taidon oppimisessa tunnistetaan erilaisia vaiheita, jotka jaetaan alku-, harjoittelu- ja lopulliseen vaiheeseen. Alkuvaiheessa eli kognitiivisessa vaiheessa oppija yrittää ymmärtää tehtävän kokonaisuuden. Suorituksessa tapahtuu paljon vaihtelua, ne ovat kömpelöitä ja vaativat paljon ajattelua. Oppija voi tuskastua helposti. Harjoitteluvaiheessa eli assosiatiivisessa vaiheessa suoritukset eivät vaihtelee enää kovinkaan paljon. Oppija ymmärtää taidon kokonaisuutena ja on hyvin motivoitunut harjoittelemaan, jolloin myös toistojen määrä on suuri. Oppijan havainnointi menee edelleen harjoitteluun eikä hän osaa kohdistaa aistejaan ympäristön tarkkailuun. Lopullisessa eli automaatiovaiheessa suoritus tuotetaan automaattisesti ja siitä on tullut sujuva kokonaisuus. Nyt myös havainnointiin vapautuu kapasiteettia muun muassa ympäristön tarkkailuun ja tilanteiden ennakkointiin. (Kalaja S., Jaakkola T. 2015, 194-197, 203-205.)

4.2 Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet

Taitolajit ovat usein motorisen kehityksen kannalta monipuolisia. Kuitenkin harjoitukset tehdään usein lyhyillä työjaksoilla ja pitkillä palautuksilla, jolloin esimerkiksi peruskestävyyden kehittymistä ei tapahdu. Kun taas puhtaasti kestävyystyyppinen harjoittelu kuormittaa pääasiassa lapsen aineenvaihduntaa ja motoristen taitojen sekä hermolihasjärjestelmän kehittyminen jää vajaaksi. Harjoittelun tulisi olla monipuolista lapsen kehityksen kannalta. Lapsen harjoitteiden tulisi kuormittaa tasapuolisesti kaikkia elinjärjestelmiä (hermostoa, lihaksistoa, tukielimiä, hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä aineenvaihduntaa). Jotta harjoitteiden painopiste saadaan selville, on hyvä selvittää lajianalyysin avulla mitä elinjärjestelmiä lajille tyypilliset harjoitteet kuormittavat. Monipuolisuuden lisäksi harjoitteiden suunnittelussa tulee huomioida lapsen kasvun ja kehityksen vaiheet. Monipuolinen harjoittelu tukee hyvän fyysisen suorituskykypohjan rakentumista ja auttaa uusien taitojen oppimisessa jatkossa.

Hermoston monipuolinen kehittäminen luo vankan pohjan taidon, nopeuden ja voiman kehittymiselle. Hermoston monipuolista säätelykykyä kehittävät muun muassa voimaharjoittelun osalta erilaiset lihaskoordinaatioharjoitteet sekä voimaharjoitustekniikoiden opettelu ja nopeusvoiman osalta erilaiset hyppelyt.

Hermotus vaikuttaa erityisesti nopeuteen. Nopeuden edellytyksiä parannetaan liikeetiheyttä, reaktiokykyä ja rytmitajua kehittäville harjoitteille ennen murrosiän alkua monipuolisesti eri alustoilla ja eri liikesuuntiin toteuttamalla.

Lihaskuntoharjoittelun tulisi keskittyä lantion ja sitä ympäröivien lihasten kehittämiseen, sillä keskivartalon hallinta on ehdoton edellytys tulevaisuuden voimaharjoittelulle. Liikkeitä on hyvä tehdä pysty- ja vaakatasossa sekä roikkuen.

Liikkuvuus on tärkeä taitavuuden osatekijä ja sillä on myönteisiä vaikutuksia rentouteen, kestävyYTEEN, voimantuottoon ja nopeuteen. Liikkuvuusharjoittelu tulisi aloittaa varhain lapsuudessa ja harjoitusmääriä tulisi lisätä niin, että maksimaalinen liikkuvuus saavutettaisiin 11-14 -vuoden iässä, jolloin sitä pystytään jalostamaan lajissa tarvittavaksi liikkuvuudeksi myöhemmin.

Kestävyystyyppinen harjoittelu on yksi tärkein osa-alue lapsuudessa motoristen taitojen päivittämisen harjoittamisen lisäksi. Kestävyysharjoitteita tulisi tehdä koko vartalon lihaksistoja käyttäen. Nopeuskestävyysharjoittelun tulisi olla maitohapotonta, sillä lapsen maitohapon poistokyky on vielä vaillinainen. Nopeuskestävyysharjoittelussa riittävät nopeat palautukset lyhyiden pyrähdysten lomassa. Hyviä harjoitteita ovat erilaiset hipat, pelit, leikit muun muassa osana alkuverryttelyä. (Hakkarainen 2015 179-186.)

5 Harjoitteet valmentajille

Keilailuharjoittelu painottuu usein keilaradalla tehtävään lajiharjoitteluun. Tavoitteena onkin kannustaa valmentajia kokeilemaan uusia toimintatapoja lasten kanssa ja lisäämään oheisharjoitteita lajiharjoittelun rinnalle. Ja miksi valmentajan kannattaa toimintakulttuuria muuttaa? Lapsi saisi radalla ollessaan mahdollisimman paljon toistoja, oppisi oheisharjoittelussa niin keilailuun kuin muuhunkin liikkumiseen tärkeitä taitoja. Samalla myös ryhmän kulut saattaisivat pienentyä ratamaksujen osalta, kun ratoja tarvittaisiin kerralla vähemmän. Näin ollen samalla kausimaksulla lapsi saattaisi saada myös useamman harjoituskerran viikon aikana. Ja toistot ja oppiminen mahdollistuisivat paremmin.

Kalajan ja Jaakkolan (2015, 206) mukaan yleisesti ottaen hajautettu harjoittelu eli harjoittelu vähemmän kerrallaan ja useammin, johtaa parempiin oppimistuloksiin. Kun harjoittelun aikana ei löydy ratkaisua johonkin suoritukseen, ratkaisu saattaa löytyä, kun ongelmaa työestetään mielessä harjoittelujen välissä. Tällöin aktivoidaan niitä prosesseja, jotka saavat aikaan muutoksia aivojen hermoverkossa eikä toimita pelkästään lyhytkestoisen työmuistin varassa.

5.1 Yksittäisen harjoitteen rakenne

Yksittäinen harjoitus voi koostua yksinkertaisemmillaan alkuverryttelystä, harjoitusosasta sekä loppuverryttelystä. Alkuverryttely valmistaa elimistöä tuleviin suorituksiin ja palauttaa edellisestä harjoituksesta. Alkuverryttelyssä nostetaan tehoa vähitellen kohti harjoituksen aloitustehoa. Samalla varmistetaan lihasten saumaton yhteistyö asentojen ylläpitämiseksi ja liikkeen aikaansaamiseksi. Myös hermostoa ja jänne- ja sidekudosalueita voidaan aktivoita alkuverryttelyssä ja varmistaa hyvä liikkuvuus suoritusta varten. Alkuverryttely voi olla yleinen lämmittely, jolloin on tavoitteena herätellä hermo-lihas -järjestelmää ja lämmitellä monipuolisilla liikkeillä kudoksia. Alkuverryttely voi olla myös lajinomainen, jolloin liikkeet matkivat harjoitusosassa tehtäviä liikkeitä. Dynaamiset liikkuvuusliikkeet ja aerobiset osiot ovat perusteltuja alkuverryttelyosioita.

Harjoitusosassa keskitytään lajinomaisiin harjoitteisiin monipuolisuutta unohtumatta. Harjoituskokonaisuudessa on hyvä huomioida voima, liikkuvuus, kestävyys, tasapaino ja koordinaatio. Joko harjoitusosassa, alku- tai loppuverryttelyssä. Loppuverryttely auttaa palautumaan harjoituksesta ja usein toistettuna se voi täydentää myös peruskestävyys- ja harjoittelun osuutta. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 112-118.)

5.2 Harjoitteita perusvalmentajille

Harjoitteet on suunniteltu yksittäisen harjoituksen rakenteen mukaisesti monipuolistamaan keilailuharjoittelua. Yksittäisten harjoitteiden sijaan keilailun osalta on kyse toimintakulttuurin muutoksesta harjoitusten osalta ja muutos ei tapahdu itsestään. Muutoksen aika voi olla kuitenkin lähellä, sillä lapset ovat kiinnostuneet keilailusta viime vuosina enemmän ja enemmän. Ja valmentajat huomaavat lasten tulevan lajin pariin erilaisin taidoin. Osalla motoriset perustaidot ovat hyvin hallussa ja osalla niihinkin tarvitaan lisää ohjausta. Ja hyvin tehty perusta on edellytys lajitaitojen oppimiselle ja varsinkin lajitaitojen syventämiseen mahdollisesti myöhemmin.

5.2.1 Alkuverryttely

Alkuverryttely jää keilailussa usein vaillinaiseksi tai lähes kokonaan tekemättä. Lajin kilpailuissa on yleisesti neljä harjoitusheittoa ja silloin korostuu erityisesti keilaajalle sopivan alkuverryttelyn tekeminen radan ulkopuolella, jotta on heti valmiina kilpailusuoritukseen. Näin ollen alkuverryttelytapoja on syytä harjoitella jo kilpailuakin varten, mutta myös laadukkaamman harjoittelun toteuttamiseksi.

Keilailussa alkuverryttelyn voi toteuttaa joko ulkona, keilaradalla tai muualla hallissa. Keilarata-aika maksaa, joten verryttely on edullisinta toteuttaa muualla ja rata-ajan voi käyttää lajiharjoitteluun. Keilahallit tarjoavat yleensä melko pienet tilat, mutta useista halleista löytyy käytäviä, auloja, rappusia, katsomo, kokoustiloja ym. joissa alkuverryttely voidaan hyvinkin toteuttaa. Ulkonahan mahdollisuudet ovat rajattomat ja on hyvä myös kannustaa lapsia ulkoilemaan.

Alkuverryttely voi olla pieni osa lasten kevyttä kestävyys- ja voimaharjoittelua, esimerkiksi lenkki juosten, hikoillen ja hengästyen. Myös erilaiset hippaleikit ja pallopelit ovat toimivia lasten alkuverryttelynä. Alkuverryttelyharjoitteita työstetään ohjaajakurssin sisältöön myöhemmin.

5.2.2 Harjoitusosio

Harjoitusosion kohdalla voi miettiä, miten harjoitusta voitaisiin jäsentää uudella tavalla. Harjoitusosiossa lapsiryhmä voitaisiin jakaa esimerkiksi kahteen tai kolmeen ryhmään, jossa osa toimii keilaradalla lajiharjoittelua tehden ja osa harjoittelee samaan aikaan radan ulkopuolella muita harjoitteita. Harjoitteet voidaan toteuttaa niissä tiloissa, mitä keilahallis-

sa on tarjolla. Tämä suunnitelma on tehty Lahden keilahallin olosuhteiden mukaan. Tähän on valittu harjoitteita tukemaan lasten motorisia perustaitoja sekä lihaskunnon osalta keskivartalon hallintaa. Osa harjoitteista tehdään pareittain, jotta lapset saavat harjoitella yhdessä tekemistä yksilölajin rinnalla. Harjoitteita voi tehdä ratamuotoisena tai työpistetyöskentelynä ja monin eri tavoin sovellettuna tavoitteen mukaisesti. Harjoitteet liitteessä. (LIITE 3)

Harjoitteiden lisäksi harjoiteosiossa voisi olla osia motoristen taitojen testeistä, jolloin valmentaja saa tärkeää tietoa lasten tasosta ja lapsetkin omastaan. Tässä voisi käyttää muun muassa kasva urheilijaksi aineiston taitovalmiustestejä. Testistä löytyy tasapainoilu, esteen yli kinkkaus, sivuttaishyppely, sivuttaissiirtyminen ja heitto-kiinniottoyhdistelmä. Ohjelmasta saa myös vinkkejä harjoittelun tueksi.

5.2.3 Loppuverryttely

Loppuverryttelyssä (kuten alkuverryttelyssäkin) tulisi olla venyttelyä, jotta lapsi oppii tietoisesti liikkeiden hallintaa. Lapsuusiän venyttely tulisi kohdistua pakara-, lonkka-, hartia- ja rintalihaksiin. Hyvä liikkuvuus auttaa keilailun oikean suoritustekniikan kanssa ja vähentää lihasepätasapainoriskiä lajin ”toispuoleisuudesta” johtuen. Ja auttaahan hyvä liikkuvuus myös ihan arjen tilanteissa. Loppuverryttelyharjoitteita on tulossa ohjaajakurssin sisältöön myöhemmin.

6 Linkkejä

www.suunnittelenliikuntaa.fi

www.kasvaurheilijaksi.fi

www.liikuntamaisteri.fi

www.olympiakomitea.fi

Lähteet

Berg Päivi, Piirtola Maarit, Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000-2012. Liikuntatieteellinen seura ry. 2014. Helsinki.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2008. Helsinki.

Hakamäki Elisa. 2016. Yleisurheiluohjaajatutkinto uudistuu –harppauksia kohti innostavaa ja kehittävää harjoittelua. Opinnäytetyö liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Vierumäki.

Hakkarainen, H. 2015. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Suomen valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s. 179–185. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola Timo. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. Liukkonen, J. ja Sääkslahti, A. (toim.), Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, Opetus 2000. 2013. Juva.

Kalaja S., Jaakkola T., 2015. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Suomen valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s. 194-207. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Liikaha, Liikunnasta kansalaistaito -hanke, Jonot mataliksi koulutusmateriaalit. 2014. Sotkamo.

Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus-lokakuu 2012. Opetushallitus 2012:5.

Numminen Pirkko, Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Lasten Keskus Oy. 1996. Helsinki.

Seppänen Lasse, Aalto Riku, Tapio Harri. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

Suomen Keilailuliitto. Keilailun ohjaajakurssi –materiaali.

Suomen Keilailuliitto. Keilailun perusvalmentajakurssi –materiaali.

Suomen Keilailuliitto. Keilailun kilpavalmentajakurssi –materiaali.

Suomen Keilailuliitto. Ohjaaja- ja valmentajakoulutus. Luettavissa
<http://www.keilailu.fi/content/fi/1/20775/Ohjaaja-%20ja%20valmentajakoulutus.html>

Suomen Valmentajat. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.

Tuomi Johanna. 2009. Moto-taituriksi. Suomen mielenterveysseura. Jyväskylä.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.

Liitteet

Liite 1. Motoriset perustaidot

Tasapainotaidot

- kääntyminen
- ojentaminen
- taittaminen
- pyöriminen
- heiluminen
- kieriminen
- pysähtyminen
- väistäminen
- tasapainoilu

Liikkumistaidot

- käveleminen
- juokseminen
- tasaponnistaminen
- loikkaaminen
- hyppääminen (esteen yli)
- laukkaaminen
- liukuminen
- kinkkaaminen
- rytmissä hyppääminen
- kiipeäminen

Välineen käsittelytaidot

- heittäminen
- kiinniottaminen
- potkaiseminen
- kauhaiseminen
- iskeminen
- lyöminen ilmasta
- pomputteleminen
- vierittäminen
- potkaiseminen ilmasta

(Kalaja S., Jaakkola T., 2015, 196.)

Liite 2. Liiketekijät

Voima

- vähentäen, lisäten
- kevyesti, voimakkaasti
- rentous, jännitys

Tila

- pieni, suuri

Taso

- alhaalla, keskitasossa, ylhäällä

Suunta

- eteen, taakse, sivulle, ylös- ja alaspäin
- rata; ilmassa, maassa, pyöreä, kaareva, suora, siksak

Aika

- hitaasti, nopeasti
- tasainen, vaihteleva

Suhde

- kehoon
- tilaan ja välineeseen
- ihmisiin

(Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, 2015, 134)

Liite 3. Harjoitteet

Havaintomotoriset

Raajojen nostot

Toinen pareista makaa lattialla. Toinen koskettaa raajoja ensin yksitellen, sitten sarjana. Makaava nostaa niitä raajoja, mitä on kosketettu. Silmät kiinni tehtynä näköaisti poistetaan pelistä. Pareittain, katsomossa.

(Liikaha, Jonot mataliksi – motoriset perustaidot 1-2)

Leijonan kaato

Toinen pareista menee konttausasentoon lattialle ja yrittää estää pariaan kaatamasta häntä kyljelleen tai selälleen. Pareittain, pukuhuoneen lattialla (vähän tilaa ympärillä), patja olisi mukava.

(Tuomi Johanna, Moto-taituriksi, 13.)

Lahjapaketti

Toinen pareista tekee omasta kehostaan niin tiukan paketin kuin mahdollista. Toinen pyrkii purkamaan paketin auki toisen vastustaessa. Jos esimerkiksi toinen käsistä on saatu avattua paketista, ei sitä saa laittaa enää takaisin. Tarkoituksena on saada kädet ja jalat auki paketista. Pareittain, pukuhuoneen lattialla (vähän tilaa ympärillä), patja olisi mukava (Tuomi Johanna, Moto-taituriksi, 14.)

Tasapainotaidot

Paripeili

Pari seisoo kasvot toisiaan kohti, lattialla tai kumpikin jollain tasapainoa vaativalla alustalla. Toinen parista tekee tasapainoa koettelevan liikkeen, jota toinen yrittää jäljitellä peilikuvana. Muutaman liikkeen tai minuutin jälkeen pari vaihtaa osia itsenäisesti. Voidaan tehdä paikallaan tai liikkuen. Pareittain, katsomossa.

(Tuomi Johanna, Moto-taituriksi, 17.)

Tasapainoilua jumppapallon päällä

Yritetään pysyä pallon päällä eri kehonosilla ja pyritään löytämään tasapaino. Voidaan tehdä vatsallaan, selällään, kyljellä (muista kokeilla molemmilla kyljillä), punnerrusas-

nossa jalat pallon päällä, voi kokeilla vetää jalkoja koukkuun ja suoraksi, istuallaan, polviseisonnassa. Yksin, pukuhuoneessa.

(Tuomi Johanna, Moto-taituriksi, 20.)

Kuilun reunalla

Istutaan parin kanssa katsomon penkillä tai lattialla selät vastakkain. Sovitusta äänimerkistä aloitetaan parin työntäminen taaksepäin jalkoja ja käsiä apuna käyttäen. Parin tarkoituksena on tehdä samoin. Voidaan mitellä voimia koko penkin pituudelta tai sovitun matkan verran. Pareittain, katsomossa.

(Tuomi Johanna, Moto-taituriksi, 17.)

Oman kehon vetäminen penkkiä pitkin

Vedetään keho mahallaan penkkiä pitkin. Yksin tai kisailuna, katsomossa.

Liikkumistaidot

Naruhyppelyä lyhyellä narulla

Harjoitellaan yksin lyhyellä narulla hyppäämistä. Hyppyjä voi tehdä välihyppyllä tai ilman välihyppyjä. Tasahyppyjä paikalla, eteenpäin, taaksepäin ja sivuille liikkuen. Vuorojaloin hyppiminen paikalla ja eri suuntiin. Kahdeksikkopyöritys ja hyppiminen tasajalkaa, vuorojaloin ja eri suuntiin. Yksin, vapaassa tilassa.

(Tuomi Johanna, Moto-taituriksi, 25.)

Ketteryysrata

7-9-vuotiaille

1. nopeustikkaat joka ruutuun astuen
2. kartiot kiertäen
3. kartiot pujotellen
4. aitahyppy tasajalkaa eri suuntiin
5. juoksu pitkällä askeleella renkaisiin astuen

10-11-vuotiaille

1. nopeustikkaat astuen ruutuun, sivulle ja ristiin eteen
2. kartiot pujotellen etu- ja takaperin josten
3. tasajalkahyppy arkun/penkin päälle ja aitojen yli
4. kinkkahyppy renkaisiin

(Hakamäki Elisa, 2016, 73.)

Hyppyrata

7-9-vuotiaille

1. tasajalkahyppy renkaisiin puolikierrosta ja kääntyen
2. varсахyppy esteiden yli
3. tasajalkaa ponnistaen matolta matolle
4. tasajalkahyppy sivulle, eteen, sivulle
5. vauhti ja yhdellä jalalla esteen yli
6. korokkeelta yhdellä jalalla ponnistaen alas
7. kartiot pujotellen laukaten

10-11-vuotiaille

1. tasajalkahyppy renkaiisiin pyörien
2. vauhti ja ponnistaen esteen yli
3. luisteluloikat renkaiisiin pysähtyen alastulon jälkeen
4. vauhti ja yhdellä jalalla esteen yli patjalle
5. päkiähypyillä edeten

(Hakamäki Elisa, 2016, 74.)

Välineen käsittelytaidot

Kiinniottamisen kympit

Pallon kiinniottaminen (ellei seinää ole käytössä, tehtäviä voi tehdä parin kanssa)

1. ison pallon heittäminen ilmaan ja pomppivan pallon kiinniottaminen
2. ison pallon heittäminen ilmaan ja yhdestä pompusta kiinniottaminen
3. ison pallon heittäminen ilmaan ja ilmasta kiinniottaminen
4. ison pallon heittäminen ilmaan, taputus ja yhdestä pompusta kiinniottaminen
5. ison pallon heittäminen ilmaan, taputus ja ilmasta kiinniottaminen
6. ison pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä ja kiinniottaminen
7. ison pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, taputus selän takana ja kiinniottaminen
8. ison pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, koskettaminen oikealla kämmenellä vasenta olkapäätä ja joka toisessa heitossa vasemmalla kämmenellä oikeata olkapäätä ja kiinniottaminen
9. ison pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, koskettaminen oikealla kämmenellä vasenta reittä ja joka toisessa heitossa vasemmalla kämmenellä oikeata reittä ja kiinniottaminen
10. ison pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, pyörähdys 360 astetta ja kiinniottaminen

Yksin tai pareittain, aulaassa/käytävillä

(Liikaha, Jonot mataliksi – heikko sisäliikuntatila)

Työpistetyöskentely

Tehdään 3 kierrosta/2-4 minuuttia/paikka/kierros

1. Pallotemput (esim. syöttely seinään)
2. Hyppytehtävät (esim. erilaiset hyppynaru hyppy)
3. Kuntotehtävät (lihaskuntoliikkeet, hyppy, liikkuvuusharjoitteet)
4. Kynäjumppa (erilaiset tasapainoilutehtävät kyniä kantaen, sorminäppäryys, lajitteluteh-

tävät)

5. Pomputtelutehtävät (pallon pomputtelu mailan lavalla, kädellä, erilaisilla mailoilla)
(Liikaha, Jonot mataliksi – heikko sisäliikuntatila)

Motoriset taidot yhdessä

Tehtävärata

Tehtävärata, jolle on sijoitettu tavoitteen mukaisia motorisia tehtäviä

Esimerkki 1.

- * tasapainokävely hyppynarujen päällä/ yhden jalan seisona 15s. (rauhoittava vaihe)
- * tasapainoilu penkillä
- * konttaaminen
- * kieriminen
- * hyppyrata merkkialustoilla
- * liikkuminen sivuttain
- * rapukävely, kuperkeikka tms...

Esimerkki 2.

Välineenkäsittely mukaan ->

- * pallon kuljettaminen pitkän penkin ylitse puolelta toiselle
- * pallon potkaiseminen seinään
- * pallonheitto seinään yläkautta
- * alakautta heitto ja kiinniotto
- * hernepussin tarkkuusheitto
- * sulkapallon heitto esteen yli

Sosiaalinen tekemisen meininki ->

- * yhteinen pallo parin kanssa
- * käsi kädessä
- * pallo mahojen välissä

(Liikaha, Jonot mataliksi – motoriset perustaidot 1-2)